



Chef descalifica que Dani Parra llegue a la final: "Eso sería para la casa de la risa"

Encuentran esqueleto en casa de actriz de

EL PASADO FAMOSOS

TVNOTAS

¿Cuál 'desde el amor'...?

POR TERCERA VEZ

Esmeralda Pimentel

botó a

Osvaldo Benavides

porque nunca fue su prioridad

Se da vida de soltero

Armando Hernández

abandonó a la madre de sus hijos...

No por la actriz con quien lo cachamos, sino por la modelo

Jacksiris Monzon



Queen Buenrostro
Te dejará con la boca abierta

Mamá de Gala Montes estalla contra Joanna Vega-Biestro:



"¡Pinche naca, vivir de un trabajo en el que criticas a la gente está cabrón!"

'Polidraco' revela vida de su hija hasta que fallece:

"Le pedía a Dios que se fuera primero ella"



Papá luchón Sabrina
lleva 15 años rechazando a su hija

Su ex: "Estoy viviendo lo que pasa una mamá soltera"



Adquiere tu revista digital en el quiosco...

ZINIO
THE WORLD'S LARGEST NEWSSTAND



No. 1538 Semana 32, Agosto 11, 2026. \$48

omg
REVISTA

CARIBE MEXICANO

VACATION SPECIALS

La mejor temporada
para reservar



CARIBEMEXICANO.TRAVEL

Consulta términos y condiciones.





TVN

La primera

¡EN SU PAPEL
MÁS TIERNO!

Cynthia Klitbo

En 2007, la actriz celebró el primer cumpleaños de su hija Elisa, fruto de su relación con su expareja Rubén Lira. Hace unos días, la joven cumplió 20 años y su mamá, desde *La casa de los famosos México*, le dedicó unas emotivas palabras: "Te amo con toda mi alma... Esto lo estoy haciendo por ti".

A sus 14 años, “**el Morro**” de *El príncipe del barrio*, **Eduardo Espinosa**, es muy previsor. “Mis papás me han enseñado de finanzas. Mi dinero está en movimiento, en el banco, invertido”



Eduardo terminó de grabar la cuarta temporada del programa. Ahora, hace castings para nuevos proyectos.

A su corta edad, Eduardo Espinosa, de 14 años, quien interpreta a “el Morro” en el programa *El príncipe del barrio*, sabe muy bien cómo manejar sus finanzas. De acuerdo con lo que nos platicó, el joven actor es muy previsor y cuida el dinero que gana por su trabajo.

Eduardo nos compartió: “(El dinero) está en un banco, donde mis papás lo controlan. Ellos me han enseñado de finanzas y yo he investigado. Mi dinero normalmente está

en movimiento, en el banco, invertido en muchas partes, Cetes, un poco de todo”.

Sus papás, relató, se hacen cargo absolutamente de todos sus gastos. “Ellos tienen trabajos estables y nunca han necesitado de mi ayuda, pero si me lo pidieran, con mucho gusto les doy todo lo que tengo, porque ellos me dieron la vida y me dan todo”.

SUS PAPÁS LO HAN APOYADO PARA QUE SE PREPARE COMO ACTOR

“No soy de gastar mucho. Siento que se deben ahorrar las cosas e invertirlas”.

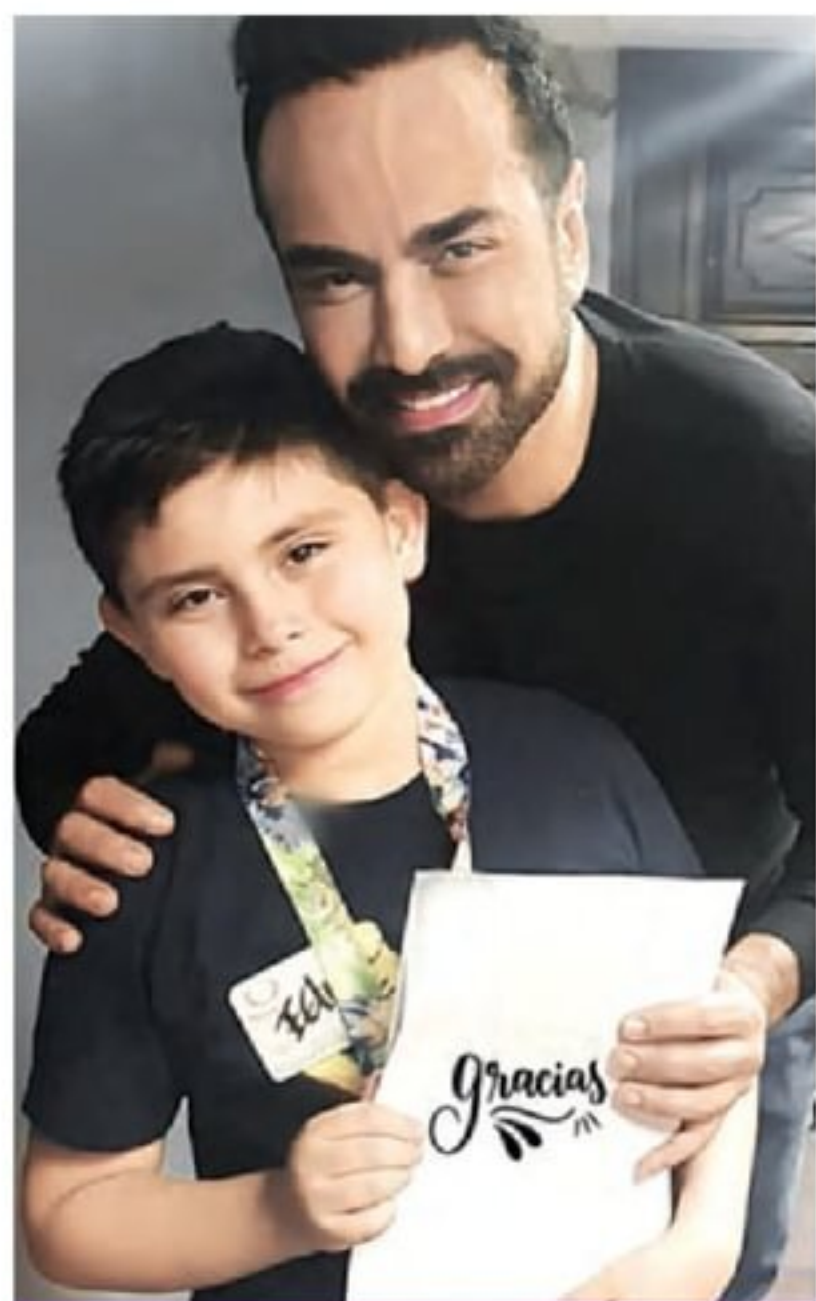


También nos platicó sobre su etapa estudiantil: “Desde primero de secundaria empecé en Zoom, porque no tenía el tiempo. **La escuela la hago de manera digital, mando trabajos, tareas, y ahí tengo mis libros con los que aprendo.** Soy muy curioso. Veo muchos videos de historia”.

En cuanto a si le costó trabajo pasar de las clases presenciales a en línea, señaló: “En la primaria hablaba mucho con mis compañeros, pero en la secundaria fue como un alejamiento. No sé por qué ya no hablaba tanto con ellos. Era muy distante (la convivencia). Tampoco querían hablar mucho conmigo. La verdad, no tenía problemas”.

Expresó que no le afectó esta situación: “Como ya estaba acostumbrado a no hablar con ellos y tuve tantos compañeros en el trabajo y otros amigos, no se sintió. Tengo muchos amigos de los proyectos en los que he estado, como en la obra *Matilda*, y son personas con quienes tengo una confianza muy bonita”.

A pesar del distanciamiento que tuvo con sus compañeros, confesó que,



Ariel Miramontes le ha dado grandes consejos y siempre lo apoya en las grabaciones.

afortunadamente, no sufrió *bullying*. “Nunca me molestaron ni me hicieron nada, pero ¿de qué podía hablar con ellos? A mí me gusta mucho el teatro, la actuación, y no congeniaban”.

Por otra parte, explicó que sus papás siempre han antepuesto los estudios. “Me dijeron: ‘Eres muy talentoso, pero en este mundo de la actuación son muchas personas las que lo están intentando, y siempre hay que tener una segunda opción, algo que te pueda salvar por cualquier caso’”.

“Mis papás desean que tenga una carrera, una de las que quiero es Arquitectura. Mi papá es arquitecto y es una gran inspiración para mí”.

Desde temprana edad, Eduardo tuvo claro que se quería dedicar a la actuación. Nos contó qué lo inspiró: “Una tía me invitó a ver *El rey león* y, al ver a ‘Simba’ niño, dije: ‘Yo quiero estar en eso’. Mis papás me metieron a un curso de verano para ver si me gustaba y me encantó”.

El joven actor nos platicó cómo le llegó la oportunidad para interpretar a “el Morro”, personaje que ha llamado mucho la atención en la serie *El príncipe del barrio*, la cual se ha convertido en líder de audiencia de las emisiones cómicas que se transmiten los domingos en la televisión abierta. “Con un casting hace 3 años y ese mismo día me

También fue parte del musical *Matilda*.



quedé. Fue la primera oportunidad importante que recibí”.

Expresó que le fascina trabajar con Ariel Miramontes y todo el equipo de este programa de televisión. “Ha sido muy glorioso. Él es una persona tan sabia, me ha dado muchos consejos y de los demás he aprendido bastante”.

Finalmente, nos dijo cuál es su meta: “Me encantaría estar en Broadway y ser reconocido a nivel mundial como un gran actor”. **TM7**

ASÍ HAN SIDO SUS PRIMEROS PASOS EN EL MEDIO

- ▶ Inició desde los 6 años haciendo teatro en su escuela.
- ▶ Hace 3 años se incorporó a *El príncipe del barrio*.
- ▶ Este año también fue parte de la obra *Matilda*.



BUSCA EL VIDEO EN NUESTRAS REDES SOCIALES



Se dice que ha sido salvada por el voto del público varias veces y no por su talento culinario...

¿Daniela Parra podría llegar a la final con el apoyo de los fans? Adrián Herrera opina:

“¡Eso sería para la casa de la risa! El día que ocurra, se acaba el formato. Habría una fractura. ¡No creo que llegue ni a los 5 mejores!”

El chef Adrián Herrera, juez de *MasterChef 24/7*, reaccionó ante la posibilidad de que Daniela Parra se vuelva una de las finalistas de la competencia gracias al apoyo del público, que la ha salvado constantemente: “¿A la final? ¡Eso no, no, no! (ríe). Eso sería para la casa de la risa. A la final llegarán los mejores cocineros. Es imposible que incluso llegue a la semifinal. Esto se los certifico con el notario. Nadie llegará a esa final salvado por el público. Los que decidimos somos los jueces”.

Nos atrevimos a preguntarle qué pasaría

“Hay momentos en los que Daniela sí cocina. La mayor parte del tiempo, no, pero no es un programa de ratitos”.

si las reglas cambian y Daniela se convierte en finalista por votaciones: “Es un escenario hipotético altamente improbable. El día que ocurra eso, se acaba el formato. Habría una fractura muy seria en la lógica y estructura del programa. Esto es una prueba de resistencia y, si no tienes el carácter para sobrellevar la experiencia, no puedes estar ahí”.

“Ellos solos (los competidores) se pondrán el pie y van a desistir. Dependerá de la actitud. Nos pueden dar sorpresas, pero **no creo que Daniela llegue ni a los 5 mejores y menos con esa actitud. Ese es mi pronóstico**”.

Ante los comentarios de los cibernautas por el bajo desempeño y rendimiento de Daniela en sus platillos, el chef Herrera reveló si realmente tiene talento. “**Hay momentos en los que sí cocina. La mayor parte del tiempo, no. Ese es**



el problema: **Tiene buenos ratos, solo que no es un programa de ratitos, es de continuidad y constancia.** Ella no tiene esa característica”.

El chef externó su inconformidad ante los televidentes y fans de Daniela que han decidido salvarla. “**Si fuéramos racionales como público, no votaríamos por alguien que me caiga**

EL MIÉRCOLES PASADO, DANIELA FUE SALVADA POR SU COMPAÑERO RAMAHÁ, Y EL CHEF HERRERA MOSTRÓ SU DESCONTENTO CON ESTA CARA



EN UNA DE LAS COCINADAS DE LA SEMANA PASADA, EL CHEF HERRERA SE ACERCÓ A DANIELA, Y ELLA LO CONFRONTÓ DICIÉNDOLE QUE YA SABÍA QUE NO QUERÍA QUE ESTUVIERA EN LA COMPETENCIA



Adrián le contestó que lo que pensaba era falso, que lo único que quería era que fuera mejor cocinera y que aprovechara la oportunidad de estar ahí.

bien, sabiendo que no está dando un buen papel y no pinta que lo vaya a hacer. Es un tema contradictorio. ¿Por qué lo hacen si saben que no cocina bien? ¿Para molestar?”.

Habló del momento en que se molestó al ver que la salvaron de la eliminación. “El formato así es y es una regla. Es parte de esta nueva experimentación y debemos tomarla como viene. Sin embargo, **no puedo ocultar una molestia**. Es una reacción auténtica y genuina. **Me molestó una cosa: Las personas votan por la empatía hacia alguien, pero están pasando por alto que esa persona debe cocinar**”.

Con sarcasmo, dijo: “**Haremos lo siguiente: Permitiremos que el público vote por los 3 finalistas. Si cocinan o no, eso vale madres. Ya cuando lleguen (a la final), decidan**

con un piedra, papel o tijera. Yo me puedo ir a Monterrey con mi familia a una carnita asada y **que gane los 2 millones el elegido. O sea, así no se juega esto (serio)**”.

Adrián Herrera **dijo sentirse cómodo y a gusto con la dinámica de 24/7**. “Me parece fantástico. Me gusta más este formato. Es intenso y real. **La intensidad emocional está al máximo y eso es bastante bueno. Nos adaptamos fácil, y afortunadamente va jalando muy bien**”.

A pesar de ser uno de los chefs más emblemáticos del formato, no ha recibido buenos comentarios del público. “**No todos me quieren (ríe). De hecho, ya no leo comentarios**. Llega un punto en el que sí afectan (las críticas). El inconsciente registra esos insultos y al final terminan afectándote. No soy el mismo cocinero de hace 11 años y tampoco el que aparece en TV. He ido conformando a un personaje con el paso del tiempo. Ojo, sigo siendo yo, no es actuado. Solo que ha habido un cambio y evolución del personaje”.

Finalmente respondió si tiene un corazón rudo con los habitantes: “**No soy rudo. Solo que mi nivel de empatía no es igual que el de ellos (Zahie Téllez y Poncho Cadena)**. Mis compañeros reaccionan de esa manera, porque así son. **Yo soy cínico, pesimista y un nihilista existencial**. La verdad, no me importa. No soy su psicólogo. Ese es mi carácter. Si mis compañeros pueden llorar por mí que lo hagan”. **TV**



Parra ha hecho referencia a que cada semana se cuela, a pesar de recibir fuertes críticas de los chefs por su mal desempeño en la cocina.



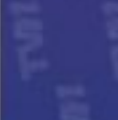
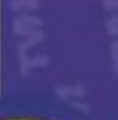
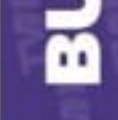
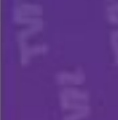
Después de la salida de Jazmín, Daniela dijo haberla pasado muy mal. Muchos aseguran que la que debió salir fue ella, pero el público la salvó.



De los 3 jueces, Adrián es el más duro con los competidores, por su bien. Zahie y Poncho son tranquilos.

TRAYECTORIA DE ADRIÁN HERRERA

- ▶ Además de chef, es columnista del diario *Milenio* y escritor independiente.
- ▶ Recientemente, rompió el récord de mayor número de apariciones como juez en *MasterChef México*.
- ▶ Ha abierto varios restaurantes de comida mexicana, como La Fonda San Francisco, Paso del Norte, Chef Herrera, y un proyecto de cocina norestense dentro del restaurante El Tío.
- ▶ Lo hemos visto como juez en *MasterChef México*, *Cocinero del Año México* y *MasterChef 24/7*.
- ▶ Cuenta con 591 mil seguidores en *Instagram*.



BUSCA EL VIDEO EN NUESTRAS REDES SOCIALES

TV



TVN

En la mira

**"MÍRAME
A LOS OJOS"**

La actriz Lis Vega
lució muy sensual
en un evento
de moda.



**"¡HOSTIA... QUÉ ME
HA PICADO!"**

El actor español Iván Sánchez
compartió un momento curioso
de sus vacaciones en Grecia.



**¡ABRAZO
DE OSO!**

A la actriz
Diana Bracho le
gusta conectar
con la naturaleza
para relajarse.

¿TE DUELE AMAMANTAR?

Lo que puedes revisar para vivir una lactancia más cómoda

Los primeros días son un periodo de aprendizaje para ti y tu bebé. Puede haber sensibilidad al inicio, pero si cada toma duele, las molestias aumentan o aparecen lesiones, es importante revisar qué está pasando.

Con algunos ajustes y la orientación adecuada, la alimentación puede volverse más cómoda para ambos.

Consejos para cuidar tu comodidad y la alimentación de tu bebé



Un buen agarre puede hacer una gran diferencia. Procura que tu bebé no tome solamente el pezón, sino que también abarque parte de la areola.

1 ¿Qué puede causar las molestias?

Cuando el bebé se prende solamente del pezón, la presión puede provocar dolor, irritación o grietas.



También pueden influir una postura incómoda, el roce constante con la ropa o la sensación de llenura cuando aumenta la producción de leche.

La lactancia se aprende. Tú y tu bebé pueden necesitar tiempo para encontrar la posición que mejor les funcione.

2 Pequeños ajustes que pueden ayudarte



Busca una posición en la que tu **espalda y tus brazos** estén bien apoyados.



Mantén a tu bebé **cerca de ti** y con su **cuerpo alineado**.



Asegúrate de que **abra bien la boca** y abarque el **pezón** y parte de la **areola**.



Si el dolor continúa, busca ayuda a un profesional de la salud o **especialista en lactancia**.

No existe una posición correcta. **Lo importante es que ambos estén cómodos** y que el bebé pueda prenderse correctamente al pecho.

3 Apoyos para sentirte + cómoda

PROTECTORES DE LACTANCIA

Ayudan a disminuir el roce de la ropa y mantener la zona más cómoda entre cada toma.



EXTRACTOR MANUAL

Si sientes el pecho lleno, puede ayudarte a extraer leche de forma práctica, aliviar la presión y facilitar la alimentación cuando sea necesario.



! Utiliza cada producto siguiendo sus instrucciones. Si el dolor continúa o empeora, recuerda que estos accesorios **no sustituyen la valoración de un profesional de la salud.**

¿Cuándo es importante pedir ayuda?

El **dolor persistente** puede tener diferentes causas, por lo que una valoración completa de la mamá, el bebé y una toma de lactancia ayuda a identificar qué está ocurriendo.



Dolor intenso o que no mejora



Grietas profundas en el pezón



Fiebre o enrojecimiento importante de la mama



Molestias que dificultan la alimentación de tu bebé

♥ Cada lactancia tiene su propio ritmo.

No tienes que saberlo todo desde el primer día. Tú y tu bebé necesitan tiempo para conocerse, practicar y descubrir qué les funciona mejor. Con información, acompañamiento y paciencia, cada toma puede convertirse en un momento más cómodo y tranquilo para ambos.

SiMiBaby te acompaña en cada etapa de la lactancia.

Conoce productos pensados para apoyar tu comodidad y encuentra más consejos de especialistas

en: www.simibaby.com

Referencias:

1. World Health Organization. (2023). Breastfeeding counselling: A training course and updated recommendations. World Health Organization.
2. Academy of Breastfeeding Medicine. (2024). Clinical Protocol #26: Persistent pain with breastfeeding. Breastfeeding Medicine, 19(2), 75-88.
3. Mitoulas, L. R., Geddes, D. T., & Kent, J. C. (2023). Supporting successful breastfeeding: Managing common maternal concerns during early lactation. Journal of Human Lactation, 39(4), 612-621.



Tras no quedarse en un *casting* del 'Güero' Castro y quejarse de que no contrataban a actores diferentes, **Mauricio Henao** ¿le lanza indirecta?:

“He tratado de abrirme puertas en muchos lugares, y cuando veo que hay una que siempre se cierra, algo pasa”

NOV. 2025. EL ACTOR PUBLICÓ SU INCONFORMIDAD POR NO QUEDARSE EN TIERRA DE AMOR Y CORAJE, PRODUCCIÓN DEL 'GÜERO' CASTRO



MAURICIO HENAO

@mauriciohenao

Siguiendo

Cuando le doy la oportunidad a audicionar en televisa digo quizás buscan por fin actores diferentes.... 😬 así quedé y así quedan todos los que piden nuevas caras por allí.

Mauricio Henao se vio envuelto en una polémica el año pasado tras audicionar para la nueva telenovela del 'Güero' Castro, *Tierra de amor y coraje*, en la cual no se quedó y se quejó de que no le daban oportunidad a actores diferentes, cuando se supo que los protagonistas serían Emilio Osorio, Emmanuel Palomares y Brandon Peniche. **Ahora, aseguró que esas declaraciones no eran para nadie en específico, pero enfatizó en que hay una “puerta” que no se le ha abierto.**

El colombiano nos dijo: **“Fue una opinión más acerca de caras en particular que quizás de pronto siempre se utilizan las mismas, pero fue una opinión muy personal. Soy un actor que trabaja mucho. He tratado de abrirme puertas en muchos lugares, y cuando veo que hay una que siempre se cierra, algo pasa (ríe)”.**

Y pese al comentario que hizo en su momento por redes sociales, ahora dice que no le afectó no haberse quedado en *Tierra de amor y coraje*: **“Solamente**

hablé de caras en general. Yo ni sabía quién iba a quedar en esa historia. Después ya me di cuenta de quién quedó, Emmanuel (Palomares), que lo quiero muchísimo y es un tipazo. Y tampoco me dio tristeza, nunca me da,



Con José Alberto 'Guero' Castro trabajó en 2019 en la telenovela Médicos, línea de vida, pero no se ha repetido la experiencia.

JUN. 2026. EMILIO OSORIO, UNO DE LOS ELEGIDOS PARA LA Telenovela, comentó que los actores que no se quedaron eran mejor opción



1,636 136 17 88

Les gusta a gustavoegelhaaf y otras personas

tinovelasmemes | Martín Barba compartió una fotografía junto a Andrés Baida y Mauricio He... más

emilio.marcos Los de abajo se estaban mejores... se pasan.

El comentario lo hizo en una publicación de Instagram de una página sobre telenovelas en la cual mencionaban a los actores que se quedaron (arriba) y los que no (abajo).

esto se trata de hacer castings y si no eres el perfil, pues no lo eres”.

Sin embargo, hubo otra puerta que sí se le abrió y actualmente lo vemos en la telenovela *El renacer de Luna* como “Federico Grajales”. “Le agradezco al productor Roy Rojas que tenga esa visión de traer caras no nuevas, porque yo no soy nuevo en este ambiente, pero quizás no soy una cara que estoy al 100% en Televisa. Ya había trabajado con él en *La herencia*. Ahora me contactó y claro que acepté. Es un gran profesional”.

Henao tiene más de 15 años de trayectoria y ha logrado un éxito internacional con series como *Grachi*, para Nickelodeon, y *Perfil falso*, de Netflix, pero aún no ha conseguido que le den el ansiado protagónico, deseo que sus fans piden a los productores. “He tenido tantas oportunidades de crear personajes que no son los protagónicos, que se disfrutan tanto y tienen una fuerza tan grande... Creo que en algún momento va a llegar, no lo fuerzo”.



Ahora vemos a Mauricio en *El renacer de Luna*, del productor Roy Rojas. En el melodrama campirano hace mancuerna con Marlene Favela.

Admite que dedicarse a la actuación no es fácil y que requiere de mucha perseverancia. “Hay que estar ahí al 100%. No hay que bajarse del bus. **Muchas veces me han dado ganas de tirar la toalla, pero cuando me doy cuenta de que sigo ahí dándole y que las cosas se dan, digo: ‘No puedo, mi mente no puede estar allá, tiene que estar acá’.** Me podría dedicar a otras cosas que me gustan, pero en realidad mi amor por esta carrera es mucho



Aunque Mauricio es muy reservado sobre su vida personal, hace algunos años trascendió que tiene una relación con Daniella Catinchi.

más grande. Entonces, dejarla no es una opción”.

Finalmente, sobre el amor nos compartió: “Llevo varios años con mi pareja, no es actriz y sí hay planes de boda”. **TMN**

TIENE MÁS DE 15 AÑOS DE TRAYECTORIA

- ▶ Debutó en 2010 en Telemundo, con la telenovela *Dónde está Elisa*, a la que le siguieron: *El fantasma de Elena* y *Mi corazón insiste*.
- ▶ En 2011 saltó a la popularidad con la serie *Grachi*, para Nickelodeon, transmitida a nivel mundial.
- ▶ Su primer trabajo en México fue en 2013, en *La tempestad*, a la que le han seguido: *Médicos, línea de vida* (2019) y *La herencia* (2022).
- ▶ En series se ha hecho muy famoso con proyectos como *Señora Acero* (2015), *Betty en Nueva York* (2018), *Donde hubo fuego* (2022), *Perfil falso* (2023) e *Isla brava* (2025).



BUSCA EL VIDEO EN NUESTRAS REDES SOCIALES



Ivonne Montero defiende a Cynthia Klitbo de las críticas por obsesionarse con los deberes del hogar en *La casa de los famosos México*:

“Las mujeres somos mamás. Tenemos el don de tratar de organizar. Seguramente ella tiene ese TOC de la limpieza”

Luego de que Cynthia Klitbo, de 59 años, fue muy criticada por el público y sus compañeros de la cuarta temporada de *La casa de los famosos México* por obsesionarse con los deberes de la casa, Ivonne Montero, de 52, salió en su defensa, ya que ella también realizaba el quehacer en la segunda temporada del reality, pero en la emisión producida por Telemundo, la cual ganó.

Montero reflexionó sobre por qué mujeres como ellas, con largas trayectorias y maduras, se vuelven las mamás de generaciones de influencers que no están acostumbrados a los quehaceres. “Las mujeres somos mamás. Tenemos el don de tratar de organizar, agrupar y proteger. Hay ciertos TOC (trastorno obsesivo compulsivo) que puede

“En una casa se tiene que ser muy paciente y tolerante, si no, eso podría provocar molestia”.

tener la gente. En mi caso, soy muy independiente y, por mi edad, me gusta hacer las cosas por mi cuenta. Es difícil permitir que alguien más me ayude. No por ego ni por control, simplemente por el resultado si lo hago yo”.

Nos dijo por qué cree que a ella no la atacó el público al verla con los quehaceres todo el tiempo y a Cynthia sí: “Muy seguramente ella tiene ese TOC de la limpieza y está acostumbrada a hacerlo sola. La entiendo. Soy metódica. A lo mejor la gente me arropó por el bullying que me hicieron. Hay que ganar terreno sin ser invasiva”.

Ivonne recordó cuando, en *La casa*, un compañero le reclamó por un tema relacionado con la limpieza. “A mí también me pasó. En una ocasión tenía remojando con multiusos la barra de la cocina y (Salvador) Zerboni puso sus platos. Le dije: ‘Mira, mi amor, mejor ponlos de este lado’. Lo hice para que no se manchara, no porque me estorbara. Aquel se infartó y dijo: ‘¿Qué le pasa a esta mujer?’”.

Sobre las críticas que han hecho contra Klitbo por roncar, nos dijo: “Es una cuestión natural y no debe ser señalada. Ella no puede controlarlo. A quien le moleste, que se cambie de cama”.

En otros temas, Montero platicó que el pasado febrero sufrió un severo daño en el área del pómulo izquierdo tras someterse



En la segunda temporada del reality en Telemundo, a Ivonne no la criticaron por hacer limpieza y ahora a Cynthia sí.

CYNTHIA SE LA HA PASADO LIMPIANDO DENTRO DE LA CASA Y HA TENIDO ROCES CON SUS COMPAÑEROS POR EL QUEHACER



a un tratamiento estético llamado HIFU (ultrasonido focalizado de alta intensidad), que lamentablemente salió fatal, debido a fallas internas del equipo del spa.

La actriz relató los síntomas que la alertaron de que su piel corría peligro. “Sé que el HIFU es agresivo y un tanto invasivo. Causa dolor, mas no quemaduras. Ese día dije: ‘¡Me duele!’”. La persona guía me comentó: ‘Trataremos de ver la manera de hacerlo’. Me tuve que poner algodón por dentro y, al sacármelo, porque sentía en mis dientes demasiada potencia, sangré por dentro y me quemé horrible, al grado de que el nervio de la muela me dolía. Lo sentía adormecido, me daban calambres y piquetes en la piel”.

Por los comentarios de un médico, Ivonne se percató de que su equipo tenía una falla. “Un cirujano me dijo: ‘Estuviste en riesgo de tener una parálisis facial’. Ahí descubrimos el daño en el aparato. No sabía cuál podría ser la consecuencia de un mal procedimiento. Actualmente ya me encuentro bien”.

Finalmente, reveló que una de las mujeres que se lo puso era una practicante. “Permití que tomara experiencia sobre mí. Sin embargo, el equipo se dañó por unos altibajos de luz y, al subirle la potencia, se dañó la tarjeta madre”. **TV1**

EL PASADO 2 DE AGOSTO, CYNTHIA SE ENFRENTÓ A YANET GARCÍA, QUIEN SE CAMBIÓ DE CUARTO TRAS NO DORMIR POR SUS RONQUIDOS



Ivonne dijo entender a Cynthia en cuanto al tema de la limpieza.



BUSCA EL VIDEO EN NUESTRAS REDES SOCIALES



**TVN**

TVNostalgia

DEL ARCHIVO DE TVNOTAS.

Ivonne Montero

DE ATLETA A FIGURA DEL ESPECTÁCULO

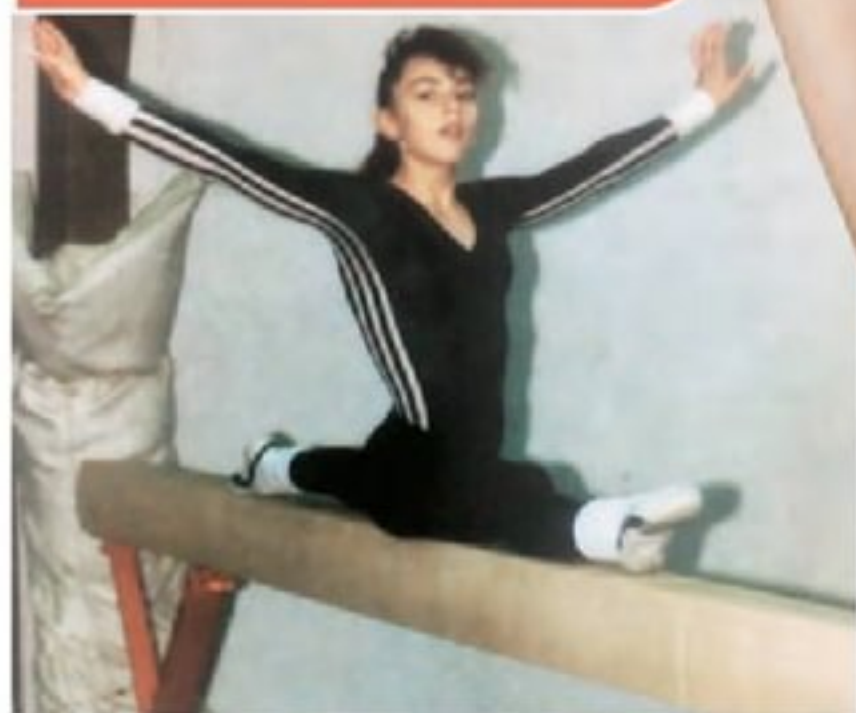
Ivonne García Macedo, conocida artísticamente como Ivonne Montero, cambió la gimnasia olímpica, que practicó desde pequeña, y la carrera de Sociología por seguir su pasión, por la actuación. Con más de 20 años de trayectoria, en los cuales ha destacado en televisión, cine y teatro, es una de las caras más conocidas del espectáculo a nivel nacional.

Nos echamos un clavado al baúl de los recuerdos y encontramos una entrevista que nos dio en 2020, cuando nos contó que fue educada en escuela de monjas y que **sus papás no querían que fuera actriz: "Decían que por un papel abusaban de las chicas, pero les dije que a mí eso no me pasaría porque sabía qué tipo de mujer era"**.

Fiel a sus convicciones, **en la década de los 90 inició su camino a la fama haciendo comerciales y posteriormente estudió en el Centro de Educación Artística (CEA) de Televisa.** Debutó en la telenovela ***Alguna vez tendremos alas*** (1997) y luego vinieron otras como ***Nunca te olvidaré*** (1999), ***Rosalinda*** (1999), ***Amor descarado*** (2003) y ***Las malcriadas*** (2017), por mencionar algunas.

Su trayectoria abarca **más de 20 producciones televisivas, más de 10 películas y varias obras de teatro**, entre las que destacan: ***Amar y querer*** (2014) y ***Qué rico mambo*** (2014). Te compartimos unas fotos del recuerdo de esta actriz que ha conquistado al público.

Como gimnasta, compitió a nivel internacional y ganó 96 medallas.



En 2009, así la vimos en una locación de la telenovela Secretos del alma.



En 2003 catapultó su carrera con la película El Tigre de Santa Julia, al lado de Miguel Rodarte e Irán Castillo.



Formó parte de la exitosa serie *El señor de los cielos* (2016).

Ha hecho varios realities, entre ellos La isla (2012).



En 2019 participó en la obra Cleopatra metió la pata. Aquí, con Édgar Vivar.

Irán Castillo, a favor de que se hable de la menopausia en las novelas:

“Ahorita estoy en la ‘pre’ y no me da pena decirlo. Se estigmatiza de que ya estamos grandes y eso no tiene nada que ver”

Irán Castillo forma parte del elenco de la nueva telenovela **Te esperaba**, de la productora Silvia Cano, de la cual ya iniciaron grabaciones. Este proyecto está encabezado por Valentina Buzurro y David Chocarro, e Irán será la mamá de la protagonista, hecho que a la actriz no le causa conflicto. “Están bien padres todos los personajes que he podido hacer. Me han dado de muchas edades. En la serie de Juan Gabriel hice a un personaje que empezaba de 30 y terminaba de 80, me caracterizaron. Para mí es muy bonito que me den chance de hacer de todas las edades. Dato:

“Es un tema que se debe tratar, porque son muchos síntomas muy incómodos”.

Hace como 8 años más o menos ya había hecho de mamá de Valentina. Entonces, también reencontrarnos ahorita es bien lindo. Se ha convertido en una gran actriz”.

En la trama, **dará vida a “Mercedes”, una madre que da todo por su hija, pero también se quiere entender a ella misma con los cambios provocados por las hormonas.**

“Es un personaje de verdad muy interesante, bonito. Es una mamá que, obviamente, ama a su hija y que está al pendiente de ella, que quiere lo mejor.

Por lo tanto, le preocupa lo que haga su hija cuando empieza esta relación con este señor ya más grande. Es su chiquita, pero al mismo tiempo es una mamá que sabe que tiene que dejar a su hija volar, dejarla que tome decisiones, que crezca”.

“Está pasando por la menopausia y creo que es un tema que se tiene que contar, tiene que ser como más abierto ahorita, porque muchas mujeres están pasando por la premenopausia y la menopausia, y se estigmatiza de que ya estamos grandes, pero eso no tiene nada que ver. A veces a las mujeres

IRÁN SERÁ LA MAMÁ DE VALENTINA BUZURRO EN LA TELENOVELA TE ESPERABA



nos da pena decirlo. Por ejemplo, yo ya estoy en la premenopausia y he escuchado que me dicen: 'No lo digas', pero pregunto: '¿Por qué?, si es un tema natural'. Hay veces que a mujeres de 30 y tantos les llega todo esto y es normal. Es un tema que se debe tratar, porque son muchos síntomas muy incómodos y sí está bueno que se sepa.

Y qué padre que en novelas como esta se hable y se diga cómo se llevan, qué puedo hacer y más cosas".

"Me gusta agarrar personajes que tengan algo que a mí me mueva. Creo que es importante como actriz. Cuando me lo platicó Silvia (la productora), vi todos estos matices que se requerían, y sonaba súper interesante. Estoy contenta por todo: La temática, el gran elenco y sobre todo porque la trama tendrá mucho para debatir. La premisa es cómo un señor se enamora de una chavita 20 años menor, pero al final el amor todo lo puede".

Además de la actuación, la actriz no deja su lado musical, y desde hace ya un tiempo está creando música "sanadora". "La música sigue. Me he enfocado más en un género distinto que se llama 'música medicina', que es para abrir el corazón, para sanar. Ya tiene unos años que estoy en ese camino. Me gusta mucho la música, si la intencionas para algo en específico, que sería en mi caso tener más conciencia, abrir el corazón y más cosas. He sacado varios sencillos que están en Spotify y han funcionado".

Además, comparte que su hija podría seguir sus pasos en el mundo del espectáculo. "Hizo una película a los 10, y sí ha querido hacer más cosas, pero la escuela también le gana, además de que trae un nivel que le



Durante años, fue cabeza de reparto en telenovelas juveniles como Clase 406, al lado de Grettell Valdez, Sherlyn y Dulce María.

demanda mucho. Ella ha seguido en su teatro en la escuela donde está y cada año se monta una obra. Cada vez la veo más talentosa, más buena cantante y actriz ". **TV7**

IRÁN EMPEZÓ EN LA ACTUACIÓN A LOS 12 AÑOS

- Inició en un taller de actuación dirigido por Martha Zabaleta y Pedro Damián, donde tuvo sus primeras oportunidades en el programa *Mujer, casos de la vida real*.
- Sus primeras novelas fueron: *Ángeles blancos*, *De frente al sol* y *Entre la vida y la muerte*. Pero fue en *Agujetas de color de rosa* cuando saltó a la fama.
- En 1996 recibió su primer protagónico en *Confidente de secundaria*, y 2 años después regresó con *Preciosa*, que la consolidó como actriz juvenil.
- En 1999 se integra a *Soñadoras*, con una imagen más madura. Más tarde, vinieron proyectos como *Locura de amor*, *Clase 406*, *Alborada* y *Que te perdone Dios*. El año pasado la vimos en *Mi verdad oculta*, como "Nuria".
- En la música, ha lanzado 3 discos, y desde 2017 tiene su proyecto de 'música medicina'.

TVNOTAS

Director general
Hugo Lazcano

Coordinación editorial
Verónica Garay

Redactora general
Rubí Enríquez

Jefatura de información
Lizbeth Pérez

Jefatura de contenido
Josué Olivera

Redacción
Janette González, Catalina Lara

Arte
Sayuri Moneayo, Mónica Chichino, Mariela Rodríguez, Dulce Nolaseo

Archivo
Héctor Pacheco

Periodistas de espectáculos
Mauro Godoy, Gil Huerta, Juan Pablo Méndez, Carlos Monjaraz, María Montoya, Laura Luz Palmer, Johany Sánchez, Estefanía Ramírez

Periodistas gráficos
Liliana Carpio, Alejandro Isunza, Francisco Mancera, Luis Pérez

Producción
Ana Flores Salcedo

Coordinador de imprenta y responsable de impresión
Arturo Villanueva

omg

Rodrigo Jiménez Solomón
Director general

Oswaldo Pulido Aguirre
Dirección de finanzas

Víctor Manuel Cruces Reséndez
Dirección digital

Rogelio Cedillo
Dirección de administración

Alfredo Gutiérrez
Coordinación de relaciones institucionales

Guadalupe Arredondo
Dirección comercial

Eduardo Ruiz Esparza
Gestión de procesos



A continuación, se presenta el logo que sustenta las certificaciones de Circulación, Cobertura Geográfica y Estudio de Perfil de Lector realizadas y que avala los números generados durante la investigación de campo, mismo que tiene una vigencia de un año y puede ser utilizado en su cartilla legal o espacio que decida para enlazar a los clientes e interesados en conocer el certificado digital.

TVNOTAS® D.R.®. Publicación semanal editada por:
OFEM Media Group OMG, S.A. de C.V.

Domicilio de la publicación: Av. Santa Fe 443, piso 35, Lomas de Santa Fe, Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05000, Ciudad de México, México. Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo, expedido por el Instituto Nacional del Derecho de Autor, a través de la Dirección de Reservas de Derechos: 04-1996-000000001143-102. ISSN: 1665-2320. Certificado de Licitud de Título, expedido por la Secretaría de Gobernación, a través de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 9406. Certificado de Licitud de Contenido, expedido por la Secretaría de Gobernación, a través de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 6580. Editor responsable: Verónica Garay Machuca. Impresor: Consorcio Gráfico Ajusco Sapi de C.V. En los talleres de: José Ma. Agreda y Sánchez 229, Col. Tránsito, C.P. 06820, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México. Fecha de impresión: 9 de agosto de 2026. Distribuida en puestos de periódicos en la CDMX por: Centro de distribución de OFEM Media Group, Av. Morelos No. 21, Col. Centro, C.P. 06040, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México. Los artículos y el contenido editorial son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la publicación, ni de la editorial. Todos los derechos están reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de las imágenes y/o textos, sin autorización previa y por escrito del editor.

EL MITANGRIT DE HORACIO

Cada jueves un nuevo capítulo con entrevistas de famosos, que le cuentan todos sus secretos a **Horacio Villalobos**.

Encuétralas en



En el canal de **YouTube**
de **TV NOTAS**



También
disponible en



El MITANGRIT de Horacio



“CHISMECITO PA' LLEVAR”

Los martes y viernes,
con las exclusivas
de la revista número
1 del espectáculo y el
top de chismecitos de
tus artistas favoritos.

**Están disponibles
en las plataformas
de podcasts**

Checa aquí
todas las
entrevistas:



Adquiere tu revista
digital en el quiosco...

ZINIO
THE WORLD'S LARGEST NEWSSTAND

MODO VERANO:

ACTIVADO



ACTÍVALO EN AZTLÁN

4x3



ENTRADA LIBRE

Activa tu promoción
4x3 Aztlán Plus ilimitado y/o

Llévate 3 tacos al pastor +
1 gringa + 1 Flan +
1 Coca Cola Zero 473 ml
En Titanes del Taco

Vigencia al 30 de Agosto de 2026
Consulta Términos y Condiciones en www.aztlanferiadechapultepec.com

HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 800-704-6400
Coca-Cola es una marca registrada de The Coca-Cola Company. D.R. © The Coca-Cola Company. 2025.



Coca-Cola

Patrocinador Oficial de
Aztlán Feria de Chapultepec


AZTLÁN
FERIA DE CHAPULTEPEC

Violeta Isfel confiesa que hace años ¡fue rechazada de *Mentiras, el musical*!, pero quiere otra oportunidad para audicionar:

“No di una nota bien, fue muy frustrante”

Aunque hemos visto a Violeta Isfel en una gran cantidad de telenovelas y obras de teatro, su talón de Aquiles es la exitosa puesta *Mentiras, el musical*, de la cual fue rechazada hace tiempo, y por primera vez lo revela: “Alguna vez hice casting, pero yo no estaba bien, mi instrumento no estaba bien. Fue justo cuando vino el casting de *Wicked* (en 2013, donde tampoco quedó), y mis cuerdas ya estaban (afectadas)”.

“Fue el estrago de los conciertos a marchas muy forzadas en la telenovela *Atrévete a soñar*. O sea, grabábamos de lunes a viernes, los fines de semana dábamos conciertos y regresábamos. Pasaron

los años y se me armó el instrumento”.

Tanto, que tuvo que ser intervenida.

“De hecho, pasé por una cirugía hace como 10 u 11

años, me operaron

las cuerdas, y cuando llegaron todos esos castings, este (la garganta) no daba para más. No di una nota bien.

Fue muy frustrante”.

“Ya recuperaré mi voz cantada. En las notas que requiere *Mentiras*, ya podría”.

Violeta estaría dispuesta a pedirle otra oportunidad al creador de la



VIOLETA HA IDO EN INNUMERABLES OCASIONES A VER LA OBRA MENTIRAS, EL MUSICAL



puesta, José Manuel López Velarde. “Me gustaría ser parte de ella. Es un sueño. Ahorita, con el paso del tiempo, apenas el año pasado o antepasado ya recuperaré mi voz cantada. En las notas que requiere *Mentiras*, ya podría”.

Justamente hablando de la telenovela *Atrévete a soñar*, Violeta está sorprendida, ya que, por la repetición del melodrama en plataformas, ahora muchas niñas se le acercan y la reconocen como la famosa “Antonella”. “No quepo de agradecimiento. Leo todos los mensajes directos que me llegan a *Instagram*. Me cuentan sus

historias de niños, de cómo de alguna manera 'Antonella' los rescató o los empoderó. Y ahorita las chavas que son mamás me dicen que están viéndola en ViX con sus hijas y que me adoran, que me aman, que necesitan mis plumas".

"Hace poco me detuvo una niña de 4 años y me gritó, a pesar de que yo no venía ni caracterizada de 'Antonella', y se le iluminó la carita al verme. Es hermoso poder conectar con nuevas generaciones, que tu personaje trascienda".

En cuanto a **si le gustaría un reencuentro con Danna**, respondió:

"Yo creo que es algo que habría que preguntarle a ella. A mí me encantaría.

Es una extraordinaria cantante, actriz". Ya no tienen contacto: "Desde chiquita cambiaba de Facebook y teléfono a cada rato. Seguirle la pista era muy difícil".

De sus otros compañeros comentó: "Roberto Carlo ya me invitó a su boda. Y es que en ese entonces él me acompañó en momentos muy complicados. A Daniela Ibáñez, ahora que hubo el reencuentro, la vi. Con los demás nos vemos (en los pasillos), pero no tengo una amistad. La brecha era muy amplia. Yo les llevaba entre 10 y 11 años. Era mucho".

Sobre su hijo Omar, que también está incursionando en la actuación, señaló: "Anda tocando puertas, yendo a castings. Está muy metido en las redes... Siempre le he dicho que este camino no te lo da nadie, que hay que forjarlo y trabajarlo, y él lo ha entendido desde chiquito".

"Yo siempre le pinté la parte ruda de este trabajo, que no podía dejar la escuela, y él me contestaba que sí podía. En su momento se metió al fútbol, pero descubrió que sí ama actuar. Me dijo: 'Quiero regresar', y yo le respondí: 'Aquí hay un teléfono para que llames al conmutador de Televisa, pide que te manden a las producciones, yo

HACE 17 AÑOS, DIO VIDA A "ANTONELLA" EN ATRÉVETE A SOÑAR Y EL PÚBLICO AÚN LA RECUERDA



Gracias a la repetición del melodrama en plataformas, las niñas la reconocen en la calle.

conozco estas, pero ya se han integrado nuevas. O sea, al final este camino no te lo puedo dar yo, y si lo hiciera, te estaría haciendo daño, porque tú tienes que ir buscando las oportunidades".

"Mi hijo porta el 'Isfel' en su nombre artístico con mucho orgullo. Más bien me dice que quiere estar a la altura. Y yo le digo: 'No seas payaso, ¿a la altura de qué?', y me responde: 'Es que, mamá, tú eres muy profesional, honorable'". **TV21**

QUISIERA REENCONTRARSE CON DANNA



Le perdió la pista desde 2013, cuando Danna protagonizó Wicked.

LA TRAYECTORIA DE VIOLETA ISFEL

- Nacida en la CDMX, de niña audicionó para comerciales y televisión.
- Su primer trabajo fue cuando tenía 8 años, en la novela *La última esperanza*. Después, la vimos en *Agujetas de color de rosa*, *¡Vivan los niños!* y *Rubí*.
- Su proyección llegó cuando interpretó a la inolvidable "Antonella", en la novela juvenil *Atrévete a soñar*.
- Siguió con *Una familia con suerte*, *Porque el amor manda*, *Yo no creo en los hombres*, *La vecina* y *Mi marido tiene familia*.
- Ha mostrado su vena cómica en programas como *Me caigo de risa*, *Renta congelada* y *El príncipe del barrio*.

SASHA SOKOL

LA NIÑA TIERNA DE
TIMBIRICHE QUE SIEMPRE
CONQUISTÓ CON SU
BELLEZA Y TALENTO

Desde niña, Sasha Sokol supo que estar arriba de los escenarios era su pasión. Tras participar en una obra dentro de Televisa con un grupo especial de niños, **fue seleccionada para el grupo legendario Timbiriche, donde estuvo 6 años y grabó 7 discos.** Luego de hacer una pausa, regresó hecha una señorita, para iniciar **su carrera de cantante, la cual la consolidó como estrella pop de los años 80.** En su faceta de actriz, la vimos en las telenovelas como *El premio mayor* y *La vida en el espejo*. En cuestiones del amor, **su noviazgo con Benny Ibarra, compañero de la agrupación, los hizo la pareja más joven del medio.** Ahora goza de una relación estable con Alejandro Soberón.

1

BENNY IBARRA

En cuanto se conocieron en los salones del Centro de Educación Artística (CEA) de Televisa, la química existió y de inmediato se hicieron novios. **Se dice que duraron 4 años.**



2

LUIS DE LLANO



Con una diferencia considerable de edad, y siendo ella aún menor, sostuvo un romance con el productor de televisión. Tras guardar silencio, **en 2022 decidió demandarlo por daño moral derivado del abuso sexual infantil que sufrió a su lado.** La Suprema Corte de Justicia ratificó sentencia condenatoria por daño moral y ordenó que Luis ofreciera una disculpa pública, pagara una indemnización y tomara cursos, con lo cual no ha cumplido hasta ahora.

3

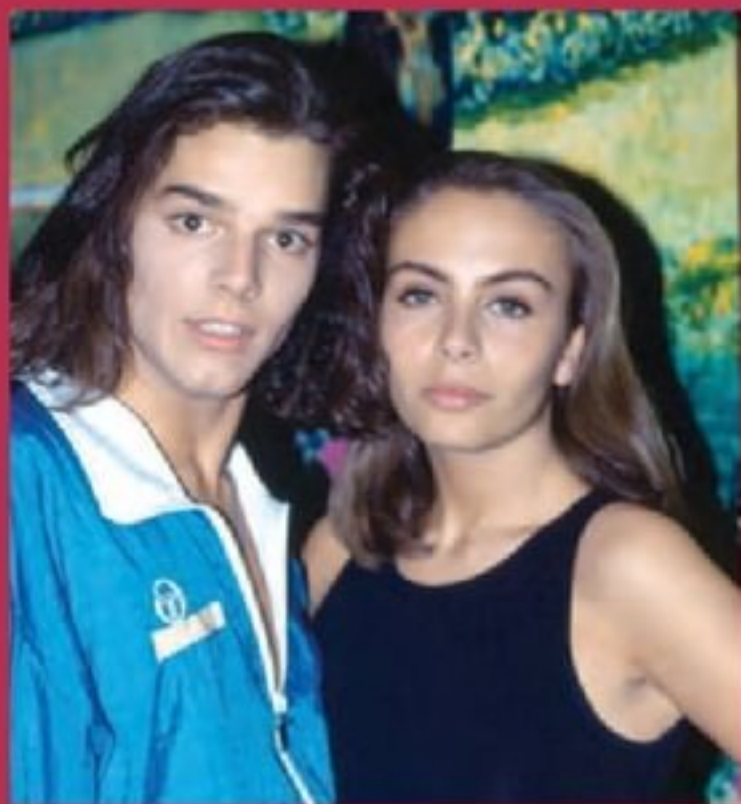
LUIS MIGUEL



A finales de los años 80, surgió el amor con el cantante tras una amistad. Aunque nunca dijeron nada en su momento, décadas después **ella misma compartió que fue algo fugaz** y que siguen siendo amigos.

4

RICKY MARTIN



Tras participar en una novela, **surgió el rumor sobre un posible noviazgo a principios de la década de los 90**, pero siempre fueron grandes amigos.

5

ALEJANDRO SOBERÓN



En 2010 inició un romance con el empresario, quien es CEO de Ocesa. **Esta acabó siendo su relación más seria.** Aunque los 2 son personajes públicos, han mantenido su vida sentimental en perfil bajo.



LUNES-VIERNES

11:15 AM

GUSTAVO
ADOLFO INFANTE



Evangelina Martínez, a sus 89 años, desea escribir un libro sobre su dinastía artística:

“Cada noche le digo a Dios: ‘Todavía no me lleves, tengo algunos pendienteitos’. Escribir me gustaría muchísimo, acerca de mi familia”



Está muy orgullosa de sus hijos, Evangelina y Roberto Sosa, quienes son grandes actores de teatro, cine y televisión.

Para Evangelina Martínez, 89 años de vida no son obstáculo para seguir activa y haciendo lo que más le gusta: Actuar. Goza de buena salud, además de una gran lucidez. Le pide a Dios que aún no se la lleve, porque tiene, afirma, “pendientitos” por resolver, como escribir un libro sobre su familia, ya que muchos de sus integrantes forman parte del gremio artístico: Sus hermanos, el cineasta Gonzalo Martínez (†), el locutor Mario Iván Martínez (†), y las actrices Alma Delfina y Socorro Bonilla, así como sus hijos, los actores Evangelina y Roberto Sosa.

A la primera actriz le falta tiempo para hacerlo, pues además de estar en los

escenarios, no deja de asistir a ver buen teatro. Sus palabras sabias nos hacen entender por qué goza de tanta vitalidad.

“Ya empecé a escribir, pero hace falta tiempo y tranquilidad”.

Platicamos con ella después de la función del monólogo *Plot twist*, que se presentó en La Gruta, del Teatro Helénico. “Hay que apoyar y ver cosas que valen la pena. Esta composición entre actuación y música me pareció muy interesante, una reflexión de no añorar lo que ya no fue y vivir el presente plenamente. Si ya se fue, si ya no se quedó

contigo, más vale seguir adelante y pensar con mucho positivismo”.

A propósito del monólogo, le preguntamos sobre qué personas de su entorno la han cambiado para bien. “Gonzalo, mi hermano, en paz descansa, fue un director de cine. Trabajé con él bajo su batuta en varias películas y para mí fue muy importante. Me apoyó mucho en mi profesión y estábamos muy de acuerdo en nuestras formas de pensar, nuestros ideales. Nuestra pasión era el cine. Me daba tranquilidad, seguridad”.

Otra persona importante en su vida es la actriz Alma Delfina, quien pronto vendrá a México. “Está en Los Ángeles, pero llega a finales de agosto para trabajar en una telenovela de Televisa. Solo sé que es una producción de Carlos Moreno, quien cada año la invita a trabajar y ella encantada. Se va a quedar hasta principio del próximo año”.

También nos habla de su nieta Vaita, hija de su hijo Roberto Sosa y la actriz Vanessa Ciangherotti. “La chamaca acaba de terminar una temporada (*El misterioso caso de la sombra*), en el teatro Milán. Anda viendo teatro y tratando de documentarse, de ver lo más posible y va a dar un curso de actuación, me comentó Roberto (su hijo)”.

Nos contó si le ha dado algún consejo a su nieta sobre cómo llevar esta carrera. “¿Yo me pregunto quién es uno para dar consejos? Ella me ha dicho: ‘Abuela, con el simple ejemplo que nos estás dando ya nos estás

aconsejando, cobijando. Con tu ejemplo eres una maestra”.

Otro motivo de satisfacción es la nominación de su hijo Roberto Sosa a los premios Ariel, por la película *Las locuras*, en la categoría de Mejor Coactuación Masculina. “Creo que es la cuarta vez que está nominado (*Lolo*, *Fibra óptica*, *Victorio*, *Las locuras*) y se ha ganado un par (*De muerte natural* y *El fantástico mundo de Juan Orol*). Ojalá vayamos por el tercero. Es un gran orgullo, al mismo tiempo, valga mi vanidad, lo veo natural en él. Es un chamaco que desde los 8 años me dijo: ‘Quiero ser actor’. Al principio, de momento, me asustó un poco, pero mira que sí lo ha cumplido”.

“Ahí la llevamos, cada noche le digo a Dios: ‘Mándame un buen sueño, un buen despertar y todavía no me lleves, tengo algunos pendientes’. Escribir me gustaría muchísimo, acerca de mi familia, mis hermanos, tipo biografía, pero es un poco difícil, porque como fuimos 10 hermanos, ¿se imaginan platicar de cada uno, de cómo iniciaron

SUS HERMANAS, ALMA DELFINA Y SOCORRO BONILLA, TAMBIÉN SON RECONOCIDAS ACTRICES



Socorro tuvo 2 hijos con Hector Bonilla (†): Leonor y Sergio, quienes también son actores.

y se desarrollaron? Ya empecé a escribir, pero hace falta tiempo y tranquilidad, hay mucho que ver en México y eso le quita a uno el tiempo”.

Tras el reciente fallecimiento de sus compañeras Elsa Aguirre y Ella Laboriel, le preguntamos de sus recuerdos con ellas. “Elsa Aguirre fue una adorable dama y tuve el privilegio, lo voy a presumir, de que me llamara ella. Fue hace como 2 años, a partir de que le hicieron un homenaje en la Cineteca. Entonces, yo salí corriendo detrás de la silla de ruedas donde la llevaban y no alcancé a verla ni a saludarla. Su asistente, Alejandro, se regresó y, muy lindo, me dijo: ‘Señora, deme su número telefónico, porque la señora vio una entrevista suya y la quiere saludar’. Me sentí muy afortunada de recibir esa noticia y sí me llamó. Me dijo que me felicitaba y que era una gran actriz. Para mí fue muy emotivo”.

“Y de Ella Laboriel, mi querida amiga, muy generosa, talentosa, cantante,

muy linda amiga, nos ha dolido muchísimo su pérdida”.

“No es lo mismo los 3 mosqueteros que 20 años después... pero la sola idea de subirme al escenario me entusiasma”.

Recientemente terminó la corta temporada de la obra *Cri Cri por siempre*, con la Filarmónica de Las Artes, en el Centro Universitario Cultural (CUC). “Ahora, me están proponiendo la obra *La nena*, con la que me presenté en 2017. Su director, Omar Olvera, me la está proponiendo de nuevo”. **TM**



Su nieta Vaita, hija de Roberto Sosa y Vanessa Ciangherotti, también es actriz.

EVANGELINA ES ACTRIZ DE CINE, TELEVISIÓN Y TEATRO

- ▶ Estudió actuación en el Instituto Nacional de Bellas Artes.
- ▶ **Inició su carrera en cine en 1972, en la película *El principio*, dirigida por su hermano Gonzalo.**
- ▶ Participó en películas como *Los albañiles* y *Memoria de mis putas tristes*, entre otras.
- ▶ **En 1981, debutó en la serie *Cachún cachún ra ra!***
- ▶ Estuvo en las telenovelas: *María la del barrio*, *El alma herida* y *Vencer el desamor*, entre otras.

¡Blue Demon Jr. cuelga las botas, pero su máscara jamás caerá!:

“Yo quiero seguir con la mística que dejó mi papá. No pienso quitármela, duré tantos años cuidando mi identidad como para que me la quite ahora”

Blue Demon Jr. tiene claro que quiere ser recordado como un ícono de la lucha que jamás perdió la máscara. Fiel al legado de su padre, el legendario Blue Demon (†), quien siempre guardó el misterio de su identidad, junior **deja claro que él tampoco revelará su rostro, ni siquiera después de su muerte, aunque asegura que esa decisión quedará**

únicamente en manos de su familia: **“Yo quiero seguir con la mística que dejó mi papá. No pienso quitarme la máscara, duré tantos años cuidando mi identidad como para que me la quite ahora. Y cuando fallezca, esa decisión yo ya no la voy a tomar en ese momento, la tomará mi esposa, mi hijo y mi sobrino”.**

Sobre cómo le gustaría que lo recuerden las nuevas generaciones, porque el legado del ‘demonio azul’ sigue más vivo que nunca, señaló: **“Yo quiero que me recuerden como soy: Muy travieso, alegre y juguetón, como un niño”.**

El atleta reveló qué ha sido lo más complicado de dar este paso en la vida, por considerarse un ícono de la lucha libre a nivel mundial. **“Lo más difícil es tomar la decisión (de retirarse), pero ya es definitivo. La noticia está dada y vamos a esperar que se realice la gira”.**

“Todo lo que comienza debe acabar y mi final ya se está acercando”.

El luchador está por decir ‘adiós’ tras 41 años de carrera, y nos compartió qué significa para él: **“Sigo luchando, pero llegó el momento de tomar decisiones, así como lo hice de niño. Ahora de grande sé que me tengo que retirar a tiempo, por eso estamos planeando la gira Last Tour, por toda la República y el extranjero”.**

“Vamos a hacer funciones especiales festejando que cuando termine la gira serán 42 años de luchador, como lo hizo mi padre. Ponemos fin a la etapa del cuadrilátero”.

Respecto a qué va a hacer después de su última lucha (que será en 2027) comentó: **“Continuaré con mis conferencias motivacionales. Quiero abrir una escuela de lucha libre, pero principalmente quiero estar con mi familia. Antes todo era lucha libre, pero ahora las cosas van a cambiar. Todo lo que comienza debe acabar y mi final ya se está acercando”.**



Es hijo de una de las máximas leyendas de la lucha libre. Aquí lo vemos entrenando con su papá en sus primeros años en los cuadriláteros.



El legado de Blue Demon Jr. continuará con su hijo, El Hijo de Blue Demon Jr. (saco azul rey) y su sobrino, Blue Demon III (saco claro).

Nos comentó qué podemos encontrar en su libro autobiográfico *El último demonio*, donde se plasman las etapas de su vida como luchador, así como momentos muy complicados con los cuales tuvo que lidiar. “Yo nunca supe cómo lidiar con ellos. Eran decisiones que tomaba y que a veces me quería arrepentir, pero ya lo había decidido. Era lo que había y no había de 2 aguas”.

“Lo que me tocó vivir era algo especial, complicado. Viéndolo ahorita, hay una catarsis, que puedo decir que está transmutado y todo pasó por algo. **Las decisiones que tomé me hicieron ser la persona que hoy soy**”.

Lo que más va a extrañar tras despedirse de los cuadriláteros es al público. “El contacto con la gente, convivir con mis compañeros, que realmente durante estos 41 años han sido mi verdadera familia. Dejarlos y no estar en el vestidor esperando llenarte de adrenalina para subirse al *ring*”.

Finalmente, el atleta nos comentó que hay planes de que su historia de vida llegue a convertirse en un documental. “Yo creo que este libro tiene para más, por lo que el tiempo ya dirá, si hay alguna secuela de este libro. Además, ya no me hagan llorar al recordar lo vivido”. **TV7**

BLUE DEMON JR.

- ▶ Es hijo adoptivo del maestro en lucha libre Blue Demon. Estudió Ciencias de la comunicación. Estuvo en varias empresas de lucha libre, como CMLL y Triple A. Formó su propia empresa.
- ▶ **Ha luchado en diferentes categorías y ha sido campeón latinoamericano, campeón mundial peso completo, campeón nacional atómico, campeón nacional de peso crucero, campeón mundial semicompleto, campeón de la NWA, varias veces campeón de la WWA, campeón mundial de la WOW y también obtuvo algunas cabelleras importantes, como la de Dr. Wagner Jr., entre otras.**
- ▶ Anunció que realizará una gira de despedida, llamada *Last Tour*, con la que visitará todas las plazas en las que llegó a luchar.
- ▶ **Cuenta con una tienda oficial: Galería Blue Demon Jr., y lanzó su historieta. Además, sacó un libro titulado *El último demonio* en el que plasma su vida.**
- ▶ Contendió en la política en 2021, como candidato para un puesto en la alcaldía Gustavo A. Madero, CDMX, por el partido Redes Sociales Progresistas.

ALGUNOS LUCHADORES JAMÁS MOSTRARON SU IDENTIDAD TRAS SU RETIRO O FALLECIMIENTO, PERO HUBO QUIENES LO HICIERON POR VARIAS RAZONES...

EL SANTO



El enmascarado de plata, de nombre Rodolfo Guzmán, se retiró en 1982, y 2 años después mostró su rostro unos segundos en un programa de televisión con Jacobo Zabludovsky. Falleció en febrero de 1984.

EL GLADIADOR



Dijo adiós a los encordados en 1988. En varias ocasiones expresó su deseo de que el día que falleciera no se le quitara la máscara. Su familia cumplió su deseo y se llevó su identidad a la tumba.

EL SOLITARIO



Roberto González Cruz jamás perdió la máscara y no se retiró oficialmente, pero el 6 de abril de 1986 se dio a conocer su identidad, debido a que falleció en el quirófano tras sufrir problemas de salud por una septicemia.

HURACÁN RAMÍREZ



Daniel García se retiró en 1988. Decidió quitarse la tapa en Tijuana por decisión propia, ya que estaba peleando legalmente por los derechos del personaje con los creadores de la película *Huracán Ramírez*.



Jessica Coch lleva 1 año de noviazgo con el músico Emilio Mistretta: “Es más chico que yo, 9 años, y estoy feliz. Si no se nota, está padre, hay que seguir cuidándonos más”

Jessica Coch, de 46 años, se encuentra feliz en todos los aspectos de su vida y muy enamorada. Desde hace 1 año tiene una relación sentimental con el



Emilio (izquierda) forma parte del grupo Los Revenants. La actriz nos contó que lo admira mucho.

músico Emilio Mistretta, quien es 9 años menor, y la diferencia ni se nota.

La actriz nos compartió: **“Es más chico que yo, 9 años, estoy feliz y agradecida. Si no se nota eso, está padre, hay que seguir cuidándonos más, haciendo ejercicio. Juego fútbol, patino, tengo un gimnasio y siempre he sido muy deportista”.**

Se conocieron por un amigo en común, Sebastián Rulli. “Fue el señor Cupido. Nos conocimos, Emilio y yo, hace 13 años y se

dio apenas el año pasado. Está padre, porque cuando conoces a alguien y eres su amigo sabes cómo es, tienes muchas cosas en común, educación y valores. Así es mucho más fácil”.

Su novio la acompañó en el inicio de las grabaciones de la telenovela *Infinito amor*. Jessica nos dijo: **“Como dicen, el dinero y el amor no se pueden ocultar. Hoy está aquí conmigo y luego yo estoy en sus proyectos. Es músico con Los Revenants y con toda la producción que hace en su estudio. Nos tenemos que apoyar como pareja y hacer equipo”.**

Sin embargo, reconoció que, por sus compromisos, a veces no se pueden ver. “Sobre todo cuando los 2 trabajamos en el medio, nos acompañamos a ciertas cosas y luego no nos vemos. Los llamados son pesados y sus producciones también. Los ratitos que tenemos tratamos de estar juntos y de acompañarnos”.

Nos confesó lo que le conquistó de él. "La admiración. Emilio ha sido productor de los 90's *Pop Tour* y de muchos *shows*. Con su grupo hace cosas increíbles. La pasión y todo lo intenso que es, igual que yo. Para que tú puedas amar a alguien lo tienes que admirar". Nos comentó que le ha llevado serenata: "Algunas veces (ríe)".

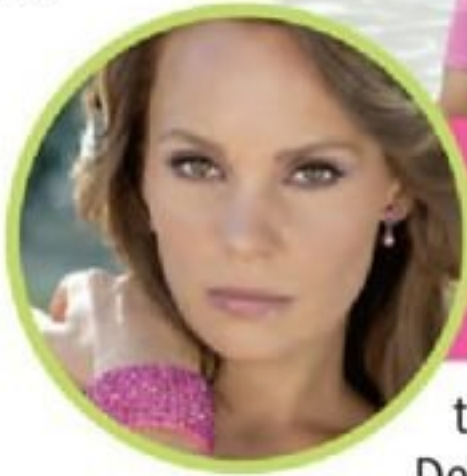
Coch nos compartió que descarta ser mamá. "En algún momento perdí un bebé (2018), y hoy en día ya con la edad me da miedo. Podría ser arriesgado. Por el momento, no. Si algún día se da, porque Dios quiere y es grande, se dará, pero no creo".

Acerca de cómo toma el paso de los años, afirmó: "Bien. Las mujeres que pasan mucho en redes sociales utilizan demasiados filtros o se sienten inseguras. Es bien importante el amor propio, entender que todos vamos para allá. Si subo una foto y me dicen: '¿Qué

ACEPTA EL PASO DEL TIEMPO. ASÍ LUCÍA DE JOVEN



Aquí, en las telenovelas *Código postal*, al lado de José Ron (2006), y *Cuando me enamoro* (círculo, 2010).



te pasó?', pues es obvio: De (la telenovela) *Cuando me enamoro*, eso fue lo que pasó, 20 años".

Envía un mensaje a las mujeres: "Que se amen, no crean lo que ven en redes sociales, que se quieran y acepten como son. Todas tenemos grasita, celulitis,

estrías, nos inflamamos y las hormonas. Para los hombres es lo mismo: Que si la pancita, si no están fuertes. Lo importante es amarse en general, no nada más en lo físico, para estar bien con uno mismo y por fuera".

Ahora que trabaja en la telenovela *Infinito amor*, la veremos como villana, lo cual, comentó, le sienta bien: "Eso es importante para mí, y como pez en el agua. Meses atrás me habló Chava (Mejía). Llegué a su oficina y pensé que era para hacer *casting*, pero en realidad era para regalarme a 'Celia', que ya la tenía pensada para mí. Que alguien confíe en mí, con estos 20 años de carrera y que ni siquiera audiciones, lo agradezco mucho".

Finalmente, dejó entrever que su personaje traerá muchas sorpresas. "Lo voy leyendo y está increíble. No puedo contar mucho, pero existe un evento en que se rompe todo y un suceso grande donde empezamos las maldades con la protagonista. La van a odiar (ríe)". **TV7**

NO OLVIDES LOS MARTES DE:

TVNOTAS

ADQUIERE TU
REVISTA DIGITAL
EN EL QUIOSCO...

ZINIO
THE WORLD'S LARGEST NEWSSTAND



PUEDES SEGUIRNOS EN **f** REVISTATVNOTAS, **X** @TVNOTASMX, **@** @REVISTATVNOTAS
@TVNOTAS **@**REVISTATVNOTAS **▶** REVISTATVNOTAS

HUGO CATALÁN

puso un alto a los hombres que le mandaban sus *packs* por *Instagram*: “No quiero estar recibiendo basura, ni comentarios que no me sumen”

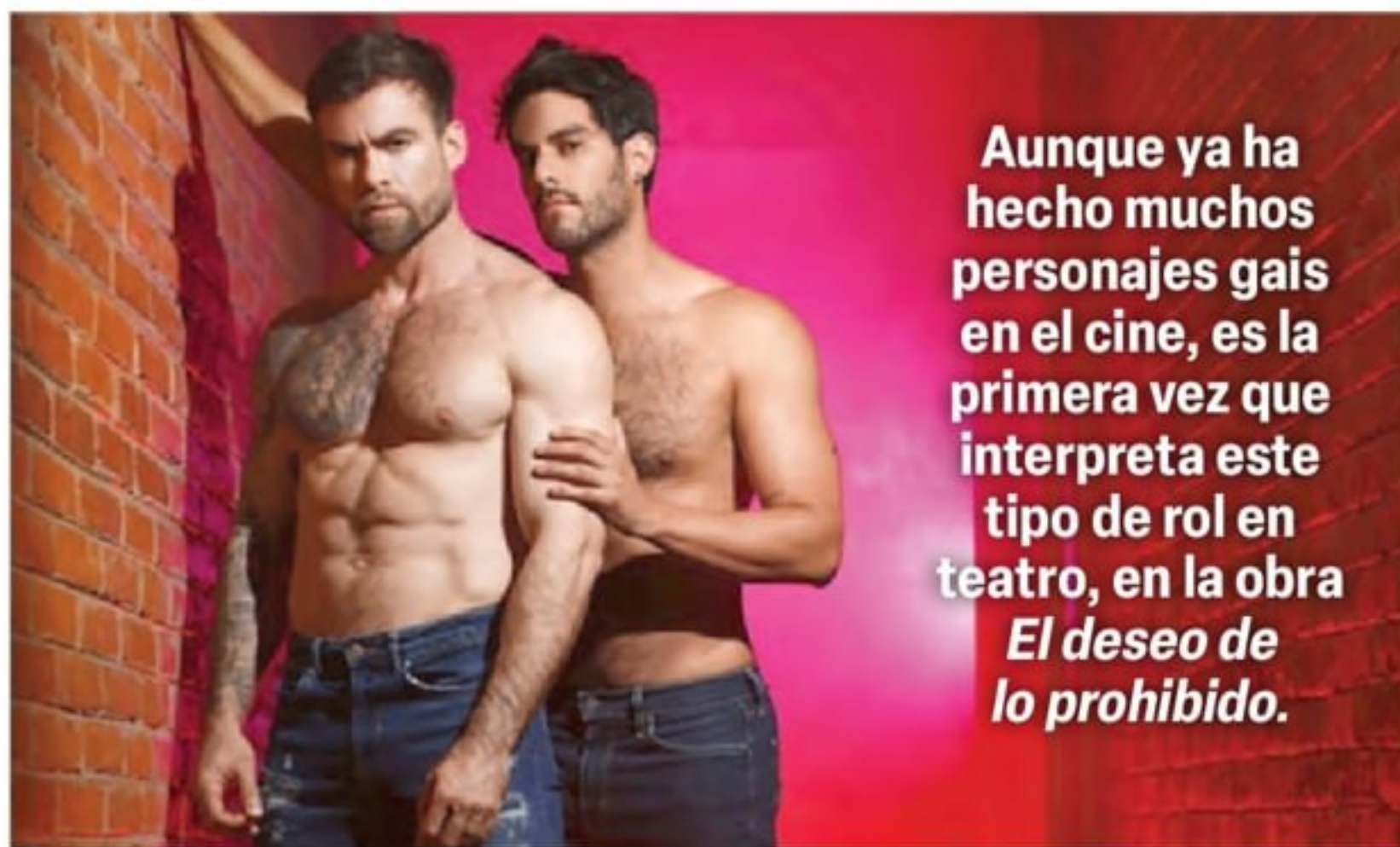
El actor Hugo Catalán participa en la obra *El deseo de lo prohibido*, donde nuevamente encarna un personaje gay, un tipo de rol muy recurrente en su carrera en el cine. “Es la primera vez que hago un personaje homosexual en teatro. Por eso me atrajo este texto, porque es en vivo y una toma única. Es una obra bastante provocadora, erótica, donde interpreto a ‘Amadeus’. Es una propuesta retadora y divertida”.

Aunque en la puesta se plantea en cierto momento los encuentros *swingers*, Hugo lo descarta por completo con su pareja. “No, me parece que son cosas que se plantean en un principio. Yo, en este momento de mi vida, estoy con una pareja que amo, con mi mujer, que acabamos de tener una bebé, y yo lo que quiero es estabilidad... No quiero decir que las parejas *swingers* no tengan estabilidad, pero a nosotros no nos interesa. No por ello no voy a explorarlo en la ficción. Hay muchas personas que ahí

encuentran la felicidad y el placer, cada quien lo que le guste, es muy válido”.

Hugo está agradecido de que proyectos LGBTQ+ lo hayan posicionado como actor y ha compartido que, por el tipo de papeles gais que hace, ha recibido propuestas indecorosas y que los

fans hasta le mandan fotos atrevidas, aunque hace cierta precisión. “No es una cuestión únicamente de la comunidad, también personas heterosexuales lo hacen. Por ejemplo, mi mujer me ha contado del acoso que ha sufrido también, le han mandado *packs* y eso es una agresión”.



Aunque ya ha hecho muchos personajes gais en el cine, es la primera vez que interpreta este tipo de rol en teatro, en la obra *El deseo de lo prohibido*.

El actor nos compartió que ha decidido poner un alto para ya no recibir *packs* de hombres. **“Tengo un filtro en Instagram, porque no quiero estar recibiendo basura, la verdad, ni comentarios que no me sumen. Así solo reviso las cosas que creo que son importantes. Cuando veo que hay una foto de alguien que no conozco, no la reviso ni siquiera”.**

Por otra parte, después de que en abril pasado el actor le diera el anillo de compromiso a su novia, la actriz y conductora Karenina Ivankovic, los planes se tuvieron que posponer, ya que ella quedó embarazada y en diciembre pasado se convirtieron en padres de una niña. Pero bien dicen que no hay plazo que no se cumpla, y **ya darán ese paso en los próximos días.**

“Ya es muy pronto la boda. Estamos esperando fecha del juzgado. Ya mandamos los papeles a revisión. Primero haremos una ceremonia civil y posteriormente algo espiritual, aún no sabemos cuándo, tal vez sea en Argentina, México o Croacia”. Para la ceremonia civil ya comenzaron



Recientemente se convirtió en papá con su novia, Karenina Ivankovic, y quieren tener otro bebé.

a llegar los invitados. “Esperamos que se apuren en el juzgado, porque ya llegó mi suegra de Argentina”.

Están muy seguros de la decisión. **“Después de 6 meses de la paternidad dijimos: ‘Podemos retomar los planes donde los habíamos dejado’, y ahora sí, ya probamos, ya en serio, ahora más seguros todavía”.** **TV7**

LA TRAYECTORIA DE HUGO CATALÁN



- Es originario de la CDMX.
- **Estudió actuación en el Centro de Formación Actoral (CEFAT) de TV Azteca.**
- Ha participado en diversas telenovelas y series de TV, entre las que destacan: Se

busca un hombre (2007), Destino (2013), Señora Acero (2014), La casa de las flores (2018), Falsa identidad (2018), Los ricos también lloran (2022), P#t@s redes sociales (2023) y Regalo de amor (2025), entre otras.

- **Ganó gran popularidad gracias a la serie El juego de las llaves (2019), como “Leo Cuevas”.**

- Es un referente de la comunidad LGBTQ+, con personajes en películas como Clandestinos (2007), Cuatro lunas (2014), Yo soy la felicidad de este mundo (2014), Subterránea (2022), Háblame de ti (2022) y La huella de unos labios (2023).



BUSCA EL VIDEO EN NUESTRAS REDES SOCIALES



Saga

by *Fidela*



LA SAGA



lasagaofficial



@LaSagaOficial



lasagaofficial

saganoticias.com

Jahn Lozada busca conquistar México sin vivir a la sombra de su padre, Johnny Lozada: “Estoy haciendo mi propia historia”

Jahn Lozada, de 28 años, hijo del exintegrante de Menudo Johnny Lozada, quiere abrirse camino en el mundo del entretenimiento en México. Aunque reconoce que llevar un apellido conocido inevitablemente genera comparaciones, asegura que no le preocupan y que prefiere concentrarse en construir su propia carrera.

Por ahora, sus prioridades están enfocadas en consolidarse como conductor de televisión y participar en más *realities*, para conectar con el público y ganar experiencia para alcanzar su meta de convertirse en actor en México, sin dejar de reconocer el orgullo que siente por la carrera de su padre. **Actualmente, participa en *Garra vs. Veneno: Guerreros mundiales*.**

“Cuando era chiquito siempre me dolía saber que iba a vivir bajo la sombra de mi padre, pero cuando maduras, te das cuenta de que es un ejemplo a seguir. Estoy haciendo mi propia historia”.

Sobre su participación en el programa ***Garra vs. Veneno: Guerreros mundiales***, que se estrenó

el 10 de agosto, comentó: “Ha sido una de las experiencias más emocionantes. He disfrutado mucho todo esto. Hay mucha competencia, muchas emociones. Nosotros como atletas somos muy apasionados de estar compitiendo”.

Sobre qué le dijo su papá de su participación en este *reality*, comentó: “Siempre me dice que sea muy humilde, muy juicioso, porque uno nunca sabe

“Tener un papá como él me da mucha felicidad y orgullo”.

“Mi padre es un caballero, un gran esposo, es un papá que siempre nos ha cuidado y ha hecho muchos sacrificios”.



JAHN BUSCA ABRIRSE CAMINO EN EL REALITY GARRA VS. VENENO: GUERREROS MUNDIALES



qué puede pasar, ya que uno piensa que todo puede salir bien y ante la mirada de otras personas no sale bien. Yo siempre he tratado de cuidarme, no solamente en las competencias. **Mi papá siempre me ha apoyado asistiendo a los retos, aunque este reality le dio miedo y no vino, pero sabe que tengo experiencia**".

Jahn aseguró que tiene muchas habilidades. "Yo creo que entretener a la gente, que esté feliz, cantar, bailar. La vida es una y hay que gozarla. Siempre me ha gustado la música. Canto en la ducha. Mi sueño era hacer deporte y al crecer me encantó cantar, pero eso lo hago con mis amigos. **Prefiero enfocarme en ser conductor y entrar en más realities, y después ser actor. Siempre, viendo a mi papá en el escenario, era un sueño que viví por él, aunque era chiquito**".

Sobre cómo se encuentra de salud su papá, el atleta comentó que está excelente y disfrutando la vida, haciendo lo que le gusta. **"Mi papá está como conductor en Puerto Rico, está bien de**

salud, lo quiero mucho. Espero, cuando termine esto, visitarlo. Está disfrutando todo lo más posible".

Jahn busca hacer telenovelas en México. "Es un gran sacrificio, porque tengo a mi esposa en Miami, se va a graduar en enfermería. Me ha apoyado mucho. Yo quisiera hacer novelas. Ahora que ya estoy grande, sí me gustaría hacer algo así. Le pediría algún consejo a mi papá. Vamos viendo qué podemos hacer". **TV 22**

JOHNNY SALTÓ A LA FAMA COMO INTEGRANTE DEL GRUPO MENUDO



JOHNNY ES ACTOR Y CANTANTE PUERTORRIQUEÑO

- ▶ Perteneció al grupo Menudo.
- ▶ **Posteriormente, entró a Proyecto M y después se lanzó como solista. Con el proyecto El Reencuentro se juntó con sus excompañeros de Menudo.**
- ▶ Participó en telenovelas como *Amigas y rivales*, *Cómplices al rescate* y *Misión S.O.S.*, entre otras.
- ▶ **En cine estuvo en las películas: Menudo: La película y Una aventura llamada Menudo, entre otras.**
- ▶ Ha participado en realities como *¿Quién es la máscara?*, *Top chef VIP* y *Reto 4 elementos*.
- ▶ **Fue conductor en Despierta América, Sal y pimienta, Pequeños gigantes USA y actualmente en Lo sé todo.**



UN GRAN ROLLO AHORA + GRANDE



HIGIENE Y SALUD

Responsable de la publicidad:
Essity Higiene y Salud México S.A.
de C.V. ("Essity") ©D.R. Essity 2026
*El rollo más grande, de acuerdo
con resultados de desempeño
en laboratorio con otros papeles
equivalentes del portafolio de "Essity"

Ulises de la Torre regresará a la actuación con una obra de teatro en la que participa **Aylin Mujica**: “Ha mostrado madurez espiritual (tras la pérdida de su hijo)”

Tras ser despedido del programa *Expreso de la mañana*, Ulises de la Torre emprendió un negocio de comida hace 8 meses, pero no por ello se ha alejado de los escenarios. Nos cuenta que se encuentra feliz, porque pronto subirá a las tablas al lado de Patricia Reyes Spíndola, Leticia Perdigón y Aylin Mujica, con quien, por cierto, aún no ha tenido oportunidad de ensayar.

Charlamos con el actor tras una función de la obra *Un charco inútil*, a la cual acudió y donde uno de los personajes pierde a su hijo de forma repentina, situación que lo lleva al borde de la locura. Ulises considera que la muerte de un hijo es una situación insuperable.

La obra
se estrena el
próximo 7 de
octubre,
en Monterrey.

“Se viene la obra *Las intocables*, con un reparto de primer nivel, que me pone muy nervioso. Es una comedia. Está la señora Patricia Reyes Spíndola, Leticia Perdigón, Gina Varela y Aylin Mujica, que está pasando una situación bastante delicada, justo lo que vimos en esta obra (*Un charco inútil*). No he ensayado con ella, será próximamente. Vamos a ver cómo está su situación. Ha mostrado una madurez espiritual, justo estábamos comentando. No hay

un concepto para definir la pérdida de un hijo. Somos huérfanos, viudos o viudas, tenemos pérdidas, pero esta situación no tiene un concepto como tal. Bien decía un compañero: ‘Es antinatural’. La sola idea de pensarlo aterra, tengo gente cercana que ha pasado por eso. Yo nunca juzgo la manera de reaccionar, de decirlo, la respeto. A veces es una situación insuperable”.

De la Torre nos explica el porqué del título de la obra que lo traerá de regreso a la actuación: *Las intocables*. “Hay una enfermedad. Se vienen cuestiones de herencias, y con base a eso se mueve toda la obra en comedia”.

En otro tema, sobre el distanciamiento de su hermano Arath, que ya suma 6 años, a pesar de que él intentó la reconciliación, ¿es un pendiente en su vida o se lo deja al tiempo? “Es triste. El tiempo no perdona, no regresa, pero también se lo dejo a Dios, que



pone las cosas en su lugar. Hay buenos valores. Lo que estamos pasando es para algo bueno, en la cuestión de árbol genealógico. No hay rencor, no hay enojo, nada es para siempre”.

Reconoce que no hay mucho trato con sus sobrinos. “No como me gustaría, pero sé que ahí están. Saben que existo. Mi hijo sabe que existe su familia. Creo eso ayudará en un futuro con los primos. Ellos no tienen nada que ver con los problemas de los tíos o de los papás. Yo siempre le deseo lo mejor a mi familia, obvio a mi hermano Arath, Armando y Paty, siempre van a ser mis hermanos. Y a mis padres les deseo siempre paz y

**AYLIN MUJICA FORMA PARTE DE
LA COMEDIA LAS INTOCABLES
JUNTO A ULISES**



tranquilidad". El actor comentó que sus padres (su madre y padrastro) se reservan muchas cosas y no toman partido. "No somos malas personas. Ellos nos educaron, saben que somos muy discretos en algunas cosas de hermanos".

No dejamos de preguntarle sobre su "adicción" al ejercicio, ya que desde joven ha sido muy disciplinado en el cuidado de su cuerpo y ha practicado varios deportes, aunque nunca pensó en ser profesional. "La disciplina es tener que hacer algo, aunque no quieras, pero lo haces porque te sirve. Es importante trabajar el físico, principalmente por salud, y como consecuencia tienes una corporalidad socialmente atractiva. Lo importante es estar también fuerte de la mente y del corazón, que es más longevo. Hacer ejercicio te conserva en buen ánimo, disposición y semblanza distinta, todo para bien".

"En mi caso, el ejercicio fue un escaparate para mis emociones personales: Jugué mucho tenis, basquetbol, nadé bastante, jugué fútbol americano. No quise ser profesional del deporte. Me gustaba mucho el tenis, entrenaba bastante, pero nunca pensé en ser profesional, no tenía tantos recursos para tomar clases... Mi mamá nos decía: 'No tenemos dinero para que te fractures una pierna'. Al final no nos pasó nada

LLEVA 6 AÑOS DISTANCIADO DE SU HERMANO ARATH



ULISES SIGUE CON SU TAQUERÍA Y ESPERA EXPANDIRSE



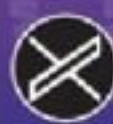
y el deporte siempre ha sido un gran escaparate".

Por último, Ulises compartió que su hijo de 9 años juega fútbol en el *Barca Academy México*. "Ha tenido oportunidad de ir a Barcelona, al *Camp Nou*, una semana a practicar fútbol. La carrera del futbolista es muy demandante. No dudo que mi hijo tiene el gusto, pero nunca lo presiono ni 'futureo'. Simplemente quiero que se divierta, que vea el deporte como una disciplina, pero no como una obligación". **TMN**

TRAYECTORIA DE ULISES



- ▶ Nació el 29 de septiembre en Cancún, Quintana Roo.
- ▶ Es hermano menor de Arath de la Torre.
- ▶ Debutó en la telenovela *Locura de amor*.
- ▶ Alcanzó popularidad con el personaje de "Ezequiel", en *Código postal*.
- ▶ Participó como conductor de *Matutino express* y después en *Expreso de la mañana*, durante cerca de 10 años.



BUSCA EL VIDEO EN NUESTRAS REDES SOCIALES

TMN



UN GRAN ROLLO

AHORA

+ ALTO



HIGIENE Y SALUD

Responsable de la publicidad:
Essity Higiene y Salud México S.A.
de C.V. ("Essity") ©D.R. Essity 2026
*El rollo más grande, de acuerdo con resultados de desempeño en laboratorio con otros papeles equivalentes del portafolio de "Essity"

**TVn**

La columna de Javier Ceriani

Amante de la verdad

Tras intimidaciones, Ceriani señala: “No voy a parar hasta saber la verdad, y si algo me pasa, hago responsable a Ana Bárbara”

Ya se sabe quién mató a **Valeria Márquez**. Además, esta semana asesinaron a un *tiktoker* en Culiacán, **César Gastélum**, y un *influencer* de los más grandes de Estados Unidos, **Pérez Hilton**, se mutiló en vivo en *TikTok* en una locura total.

Las redes sociales no solo nos traen seguidores, también mucho peligro de muerte, venganza, culpas, pérdida de la salud mental y amenazas.

En mi caso, mientras transmitía en vivo hace 1 mes, un hombre tatuado atravesó mi casa, se metió en mi domicilio y luego accedió a la puerta del estudio donde transmito mi show. Fue detenido por mi equipo, porque quería llegar a mí. **No sé cuál era el objetivo: Si matarme, hacerme daño o provocarme una situación de**

FOTOS: ARCHIVO TVNOTAS



La *influencer* **VALERIA MÁRQUEZ** fue asesinada en una transmisión en vivo.

estrés. Traía mi nombre y una foto de cómo estaba vestido en el ‘en vivo’.

Al día siguiente volvió a pasar, pero esta vez fueron 2 más; en total, 4. Todos decían lo mismo: Que yo los había citado y buscaban a ‘**Javier**’ (sin mi apellido). Traían

fotos de mi casa tomadas de noche y con drones. Afortunadamente tengo cámaras por todas partes y logré obtener sus caras nítidamente. Tuve que reforzar la seguridad y denunciar a la policía de Hollywood, que comenzó una investigación con detectives de inmediato.

¿Qué querían? ¿Qué buscaban?
¿Cuáles son los riesgos de los



El tiktoker **CÉSAR GASTÉLUM** fue asesinado mientras hacía una transmisión en vivo.



El influencer **PÉREZ HILTON** se autolesionó en vivo en TikTok.



youtubers e influencers? Desatar pasiones, envidias, celos u odio.

Mi primer sospechoso es el esposo de Ana Bárbara, Ángel Muñoz, que ya me hizo algo parecido en el pasado, cuando envió a un hombre disfrazado de repartidor de Amazon a mi anterior hogar, del que me tuve que mudar, como lo haré otra vez.

En mi caso, **no estoy involucrado con los malos; más bien, los investigo. Y vi cómo operaron para hacer una campaña de difamación orquestada por un loco que quiere destruirme.**

No voy a parar hasta saber la verdad, y si algo me pasa, hago responsable a Ana Bárbara, que sé que mandó a golpear a su papá y a mí también en el pasado. También a su marido, quien aseguro, y tengo pruebas, que quiere hacerme daño físico. Y esto no lo voy a permitir.

¡El vuelo del águila ya comenzó!

No te puedes perder las **entrevistas exclusivas e investigaciones** de

Javier Ceriani



De lunes a viernes
por su canal de



UN GRAN ROLLO
AHORA
+ ANCHO



HIGIENE Y SALUD

Responsable de la publicidad:
Essity Higiene y Salud México S.A.
de C.V. ("Essity") ©D.R. Essity 2026
*El rollo más grande, de acuerdo con resultados de desempeño en laboratorio con otros papeles equivalentes del portafolio de "Essity"

Mientras Sabrina Sabrok no quiere saber nada de su hija con autismo, Erick Farjeat celebra sus logros:

“Ya tiene 15 años y en 2 meses cumplirá 16. Estoy viviendo lo que pasa una mamá soltera y lo hago con todo mi corazón, porque me encanta estar con mi hija”



“La niña es su hija. Yo no se la voy a negar, pero sí tomaría las medidas necesarias, porque no es una persona capaz de cuidarla”.

Sabrina Sabrok, de 55 años, ha expresado públicamente que no le interesa mantener un vínculo con su hija Luna, de 15 años, a quien procreó con el músico Erick Farjeat, y este ha asumido por completo su crianza. A lo largo de los años, ha enfrentado solo el reto de educar a su hija, quien tiene autismo, y asegura que esta experiencia le ha dado una nueva perspectiva sobre el esfuerzo y

la dedicación que implica la maternidad en solitario. Eso sí, **dejó claro que no le guarda rencor a Sabrina por haber abandonado a la pequeña.**

“No te odio, no te guardo rencor, no soy tu enemigo. Nos separamos hace 15 años. Cada uno tiene el resultado de sus propias decisiones, yo estoy a todo dar. **Estoy viviendo lo que pasa una mamá soltera y estoy haciendo lo que me corresponde. Lo hago con todo mi corazón, porque me encanta estar con mi hija. Siento gacho que Sabrina esté tan enojada con la vida. Si dice que es una mujer inteligente, chingona, empoderada, entonces por qué está así.**”

El músico opinó sobre la pensión que su expareja asegura que le deposita desde hace 15 años para los gastos de la niña. “Si lo dice con tanta seguridad, supongo que no tendría algún problema en mostrar los recibos de depósitos de cada mes hasta agosto de 2026”.

Se dijo también que Sabrina no quería ser mamá y que supuestamente Erick la obligó a tener hijos. Al respecto, señaló: “Hay muchos videos, revistas, programas de internet antes, durante y después de su embarazo. Hay una entrevista en la





que se dijo que tuvimos un aborto espontáneo. Estaba triste, pero que íbamos a estar en tratamiento para volvernos a embarazar, y ustedes fueron a Argentina a cubrir la nota. No lo voy a decir yo, ahí está la nota”.

Al preguntarle si ella lo abandonó con todo e hija, Erick comentó: “Ella sabe quién terminó la relación. A lo mejor sigue teniendo ese coraje, no lo sé. Pero, conociéndola, **ella quiere ser la protagonista de todas las historias, y sabe quién decidió quedarse con la niña. Su propia abogada me dijo que no me la pelearían y que conmigo estaría mejor**”.

Sabrina comentó que no veía a su hija porque su expareja la grababa todo el tiempo. “La grababa con el reloj, pero era para tener evidencias, porque **dice tantas mentiras acomodadas a su conveniencia, y no solo de nuestra relación, sino de su carrera, sus escándalos. Yo me tengo que proteger de todas las discusiones**, y de las conversaciones ahí están las capturas de pantalla y los audios que le grabé cada vez que hablábamos por teléfono”.

Sin embargo, está dispuesto a que su hija vuelva a ver a su mamá. “La niña es su hija. Yo no se la voy a negar, pero sí tomaría las medidas necesarias, porque **no es una persona capaz de cuidarla. Mi hija tiene 15 años, pero tiene autismo**”.



“Un día mi hija sacó las fotos de Sabrina y las hizo a un lado. Las agarró, las fue haciendo cachitos y las tiró. Dejó de ser parte de su vida”.

Tras las declaraciones de Sabrina, en que ha mencionado que mantiene a sus parejas, Erick aclara: “A mí me encanta trabajar. **Soy autosuficiente, genero mi propio empleo, no puedo tener un horario fijo, porque tengo que cumplir con las necesidades de mi hija**. No

tengo quien la vaya a ver a la escuela si le pasa algo. Cuando nos conocimos yo tenía un local de tatuajes, uno de ropa y accesorios y ponía extensiones de cabello, además de una agencia de publicidad. Por manejar su carrera dejé todo eso. Yo hacía sus canciones, las mezclas, tocaba algunos instrumentos, coros, grababa y hacía la edición y el vestuario. Hasta fui su mánager”.

Respecto cada cuánto la cantante deposita la pensión, Erick mencionó: “El costo de tener una persona con autismo es muy alto. Va desde educación especial, médicos especiales, medicamentos. **Es una pensión para los gastos de ella. A mí no me mantiene. Yo hago lo que tengo**



Sabrina se encontraba en Argentina

- ▶ “Tengo 7 meses y medio, y al principio no se notaba tanto. Ahora parece que a los 7 se notó, parece que se salió para afuera”.

EN 2010, ESTO NOS DIJO SABRINA CUANDO TENÍA 7 MESES DE EMBARAZO

- ▶ “Me gustaría que fuera niña. Me da muchas patadas, sobre todo por las noches. Si ponemos música, se comienza a mover, da patadas. Por ejemplo, ahora se comienza a mover y a ponerse boca abajo como para el parto”.
- ▶ “Metztli significa Luna en náhuatl. Ella prácticamente ha vivido en los aviones, porque a su corta vida ha visitado como 9 países”.
- ▶ “Pienso hacerme una inseminación *in vitro* para que pueda tener más de uno. Ya de una vez, que ella tenga una hermanita de su edad. La otra nena que tengo tiene 16 años. Estaría bueno que tuviera con quien jugar, aunque sea de 1 año de diferencia o de 2”

que hacer para tener bien a mi hija. Ni siquiera es el 40% de las necesidades de ella solita. Además, falta ropa, alimentos, entrenamientos, que yo cubro”.

Sobre si la niña pregunta por su mamá o él le habla de ella, comentó: “Cuando era chiquita tenía una carpeta con fotos de mi mamá, mías, de sus tíos y de su mamá. Un día sacó las fotos de Sabrina y las hizo a un lado. Vi que las agarró, las fue haciendo cachitos y las tiró. Yo no le hablo nada de su mamá, y no presta atención a ella, porque es una persona que dejó de ser parte de su vida”.

Nos cuenta si en algún momento ha tenido contacto con Dulcinea (hija mayor de Sabrina), para ver la posibilidad de que conviva con su hermana. “Yo la conozco desde que tenía 5 años. En vacaciones se iba a quedar con nosotros. Incluso me llevo muy bien con Roberto, el papá de la joven, porque éramos compañeros de banda. Cuando mi hija tenía 4 años lo busqué y le dije que si en algún momento su hija quería ver a su hermana, adelante,

sin problema. Tal vez en redes busco a Roberto, porque perdí su contacto, o a Dulcinea, estaría increíble”.

¿Si Luna no tuviera esta condición, la historia podría ser otra? “Mira, se dijo que a Dulcinea Sabrina la abandonó, pero, te digo, yo la conozco desde chiquita. Dulcinea tal vez tiene la

AQUÍ TE MOSTRAMOS ALGUNAS FOTOS DE CUANDO LUNA TENÍA 1 AÑO Y JUGABA CON SU MAMÁ



idea de que por su hermana hubo ese distanciamiento con ella, pero no fue así. Cuando nos regresamos de España le dije a Sabrina que buscáramos a su hija mayor, pero ella dijo que no, que nos enfocáramos en el trabajo y en la niña”.

Respecto a la condición de autismo de Luna, Erick nos explicó: “Ya tiene 15 años, en 2 meses cumple 16. Va súper bien. Ya terminó la secundaria. Está en una escuela equivalente a la prepa.

“No quiero saber nada de hijos. Siento que debo seguir mi camino. Por suerte, mis hijas tienen buenos padres y están mejor con ellos”, Sabrina.





Sabrina también está distanciada de su hija mayor, Dulcinea Dubaz, de aproximadamente 30 años. Supuestamente la abandonó para darle prioridad a su carrera y enfocarse a su segunda hija, Luna.

Ya cursó 1 año. La escuela tiene una atención personalizada. La veo muy bien, mucho más organizada. Comienza a llevar un orden en todo. **Es más independiente. De repente sí llegué a sobreprotegerla**, como por ejemplo, si quería agua yo se la servía. Ahora no, ella se la sirve. **Prácticamente ya hace las cosas por sí sola, aunque la sigo apoyando para hacerle de comer, pero si tiene hambre va y agarra lo que quiere comerse**".

Erick nos contó los avances de su hija, pese su condición. "Puede caminar normal. Le encanta el deporte. Está

inscrita en un gimnasio y le gusta hacer cardio. Dice algunos monosílabos, pero se da a entender". Incluso, nos comparte cómo ha sido el proceso de la menstruación de su hija. "Esta etapa de la ve de manera natural. La primera vez se lo expliqué, pero todo lo platicó con su ginecóloga, con la psicóloga y terapeuta, para que sepan lo que está pasando".

Farjeat nos cuenta en qué proyectos está trabajando. "Estoy haciendo una nueva banda de rock. Llevamos juntos mes y medio y ya tenemos presentaciones. También soy el conductor y editor de un *reality*". **TV7**

TRAYECTORIA DE SABRINA SABROK

- Es una actriz, modelo y presentadora argentina.
- **En 1996 formó un grupo musical, llamado Primeras Impresiones.**
- Llegó a México en 2000, y participó en programas como *La hora pico*.
- **Ha participado en algunos *realities* como *Big brother VIP*, *Bailando por un sueño* y *Las nenas de Sabrina*, entre otros.**
- Participó en algunas series, como *Son de diez*, *Zona de riesgo*, *90-60-90 modelos* y *Buenos vecinos*.
- **Posó para algunas revistas para caballeros. Tiene más de 15 operaciones estéticas entre labios, senos y lipos.**

¿QUÉ ES EL AUTISMO?

- Constituye a un grupo de afecciones relacionadas con el funcionamiento del cerebro.
- **Se puede detectar en la primera infancia o años más tarde. Uno de cada 100 niños es diagnosticado con esta condición.**
- Las personas con esta condición pueden llegar a vivir solas de forma independiente y otras necesitan ayuda a lo largo de su vida.
- **Presentan algunos problemas para desenvolverse socialmente.**
- Hay niños que se desarrollan de manera normal en el primer año.
- **No tiene cura, pero es controlable.**

RECIENTEMENTE, SABRINA HABLÓ DE SU HIJA LUNA, A QUIEN NO VE DESDE HACE 15 AÑOS

- "Yo sigo siendo muy libre, un desmadre mi forma de ser. Por algo grabo películas para adultos. A mi edad, 55, no cualquiera. Me considero que tengo la mente joven y no quiero llegar a vieja como la mayoría, como deprimidas. No, no, no. Soy una mujer que me gusta hacer lo que quiero".
- **Sobre el tema con su expareja y papá de su hija Luna: "Le paso la pensión hace 15 años. Así todos los meses".**
- Respecto a si ve a su hija, comentó: "No me interesa ver a mi hija. Yo solo cumplo con lo que me dicta el juez, la pensión y ya. Porque las veces que la vi, el papá me pone cámaras escondidas y cosas. No quiero lidiar con eso".
- **Si en algún momento su hija la podría buscar, comentó: "No lo creo, porque ella tiene una condición y no debe saber que yo soy la mamá, obvio. Ni idea, pero yo cumplo con la pensión, porque luego la gente en las redes anda inventando. Yo la pago".**
- Sobre si considera que abusan de ella por ser figura pública, respondió: "Es eso. Como soy mujer, me atacan más. Las mujeres también abandonamos a los maridos. Eso es una realidad. Uno no puede estar reprimida toda la vida con un solo hombre, por los hijos o porque el marido te mantiene".
- **"A mí nunca me mantuvo un hombre. Yo siempre mantuve, siempre trabajé. A mis 55 seguí trabajando y pagando la pensión. Yo no puedo criar hijos".**



Crece la nueva temporada **Garra vs. Veneno: Guerreros mundiales:**

“Tenemos 4 espacios trabajando al mismo tiempo, la alberca y el jardín no existían”, nos dice el productor Lalo Suárez

TVNotas tuvo acceso a los foros de la tercera temporada del reality **Garra vs. Veneno: Guerreros mundiales**, que se estrenó este 10 de agosto en Canal 5, de 6 a 8 p.m. La productora asociada Virginia Ramírez nos dijo que la producción encabezada por Lalo Suárez **tiene un programa en simultáneo en digital, en la página de Univision, Unimax y TikTok**, de 5:30 p.m. a 8:30 p.m. Los conductores son Cinthya Urias, quien apoya al equipo Leones, y Lambda García, quien defiende a Cobras, así como Gina Olgún y Nicola Porcella en la parte digital. Estos son algunos detalles que nos compartieron sobre la emisión. **TV12**

53
PROGRAMAS
CONFORMARÁN
este reality.



Lalo Suárez: “Esta temporada es un reto increíble. Es un formato más grande que el que existía”.

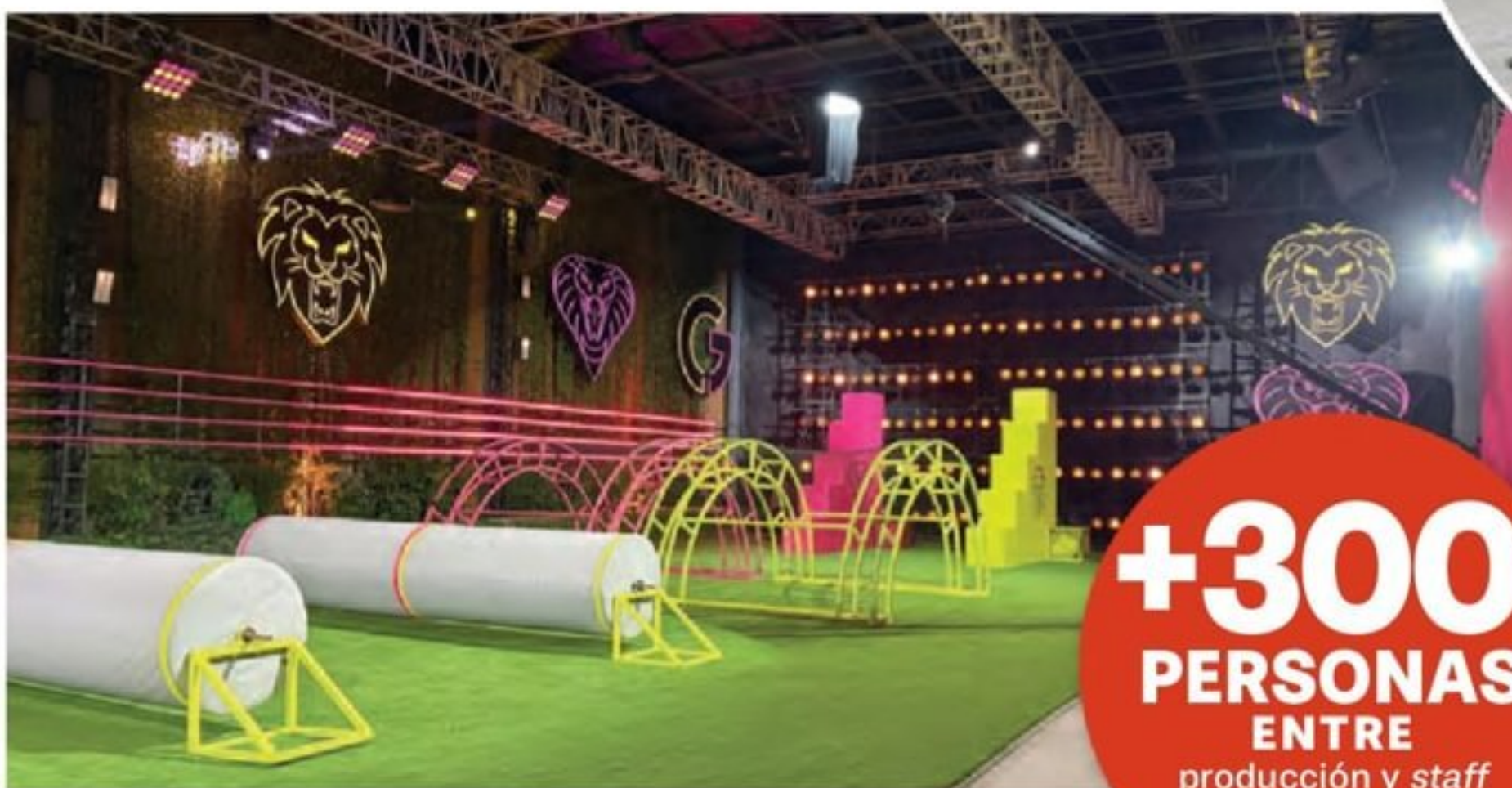


Hay 4 foros, cada uno con dinámicas diferentes. Una de las novedades es la alberca. El productor nos explicó que, si hay un accidente, se detiene la competencia y entra el equipo médico para evaluar al lesionado.





En el programa hay 26 competidores, 16 hombres y 10 mujeres, que permanecen 6 horas en los foros para probar los circuitos. La productora asociada nos dijo: "Participan por igual hombres y mujeres en todas las pruebas. No compite un hombre con una mujer, pero en el equipo puede haber 3 hombres y 2 mujeres, y en el versus igual".



+300
PERSONAS
ENTRE
producción y staff
colaboran en la
emisión.



60
METROS
LINEALES
aproximadamente
mide la pista larga.

Cada semana, los participantes deberán superar diversos retos. Acumularán puntos para su equipo y su marca personal, así evitarán ser condenados a la Zona de Extinción, la cual da paso a la Zona de Eliminación. Al final de la semana se despide a un guerrero por equipo.



Cynthia Urias, feliz por conducir este proyecto. Apoya a Leones: "No me gustan las injusticias, las trampas".



ALFREDO
ATAYDE
PRESENTA

Les Clowns®

EL EQUILIBRISTA Y LA TRAPECISTA DEL CIRCO ATAYDE

Malcolm realiza el acto cómico de la cuerda floja, y **Fendi** el trapecio a 12 metros de altura, en el espectáculo **Les clowns**

La vida de los artistas de circo, aunque pareciera mágica y divertida vista desde las butacas, requiere una gran disciplina, constancia y mucha concentración. **Platicamos con Malcolm, quien realiza el acto cómico de la cuerda floja, y Fendi, del trapecio Washington, en el espectáculo Les clowns, del Circo Atayde, instalado en la Carpa Astros de Galerías Atizapán (Estado de México), y nos contaron a todo lo que se enfrentan.**

Malcolm, a punto de salir a la pista, nos contó su sentir. “Muy bien, un poquito mojado, porque hoy llovió, pero son las vicisitudes que uno enfrenta en la carpa. La lluvia, el viento, el calor, pero listo para dar la función”.

Su interés por el teatro lo llevó a encontrar su verdadera vocación. “Así fueron los primeros acercamientos que tuve al arte escénico (el teatro), hasta que conocí a un maestro ucraniano de la época soviética,



Fendi realiza su acto en el trapecio Washington, con ejercicios de cabeza a más de 12 metros de altura.

Anatoli Lokachtchouk, que fue con quien empecé a practicar las artes circenses: Payaso, acrobacia y equilibrismo, hasta especializarme en cuerda floja”.

Malcolm estudió en la Escuela Estatal de Circo y Arte de Variedades de Moscú (Rusia), de donde era su maestro, y el entrenamiento ha sido duro. “Hay que practicar acondicionamiento físico, elasticidad, para poder entrenar los trucos sin sufrir lesiones, y artes como danza, teatro y música, para después poderlas integrar a un acto y que sea más sustancioso”.

Empezó a los 15 años en el circo y lleva 23 años de trayectoria. ¿Ha tenido algún accidente? “Sí, he tenido caídas, pero nada que haya implicado parar mucho tiempo. Me rompí una muñeca una vez, pero lo bueno es que ni cuenta me di y seguí con las funciones. Hasta que me fui a atender unos meses después (ríe)”.

Así llegó a esta gran compañía, El Artista Invisible. “Mi primer acercamiento fue hace varios años en los encuentros de circo joven que organiza el Circo Atayde en la Carpa Astros, cuando estaba instalada en Tlalpan. Tuve la oportunidad de participar en un par de ellos. **Después vino la invitación de Alfredo Atayde y empecé a incorporarme a sus espectáculos**”.

Actualmente, participa en Les clowns. “Es un acto de cuerda floja cómico. Me sirve todo ese entrenamiento teatral y dancístico que he podido tener”.

Así como en los deportistas, en los artistas circenses también existe un reloj biológico para su desempeño físico. “Sí, en efecto, hay fechas límites. El cuerpo va exigiendo y cobrando factura. **Yo me siento todavía capaz de poder hacer algunos trucos y me he enfocado más al aspecto cómico, porque en eso hay una duración más larga en escena**”.

Actualmente el Circo Atayde celebra su 138 aniversario con el espectáculo *Les clowns*, en la Carpa Astros, en Galerías Atizapán (Estado de México).

“También diversifico el tipo de actos que hago, ya que no todos son acrobáticos. Algunos son más cómicos, pantomímicos, musicales o de otro carácter que un payaso puede ir haciendo. Hay que adaptarse”.

Sin embargo, su entrenamiento no se detiene. **“Diario. Es una rutina de mantenimiento físico, elasticidad. Doy clases de acrobacia, equilibrista y payasadas (ríe). Eso me mantiene activo y con la necesidad de estar a un buen nivel, para poder enseñar y compartir con los alumnos lo que uno sabe”.**

También platicamos con Fendi y esto nos dijo. “Estoy muy emocionada, como todos los días, y con un poco de frío.

Mi acto se llama trapecio Washington y consiste en una barra elevada a más de 12 metros de altura, donde realizo diferentes ejercicios estando de cabeza”.

Corre el arte circense en sus venas. **“Soy la tercera generación de mi familia que se dedica al circo. Desde niña, una empieza jugando, hasta que tienes un pensamiento más serio y comienzas a querer hacerlo.** Lo que a mí me encantó y me enamoró completamente fue el trapecio Washington, y hacerlo de cabeza”.

Empezó a los 16 años. “Mi preparación duró 1 año. Me levantaba todas las mañanas y ensayaba 2 horas. Ya en la noche, terminando las funciones, también ensayaba. Voy para 5 años haciendo trapecio”.

Al principio sí había miedo a las alturas, pero ha agarrado gran seguridad. “No, ya no me da miedo.

MALCOLM CUENTA CON 23 AÑOS DE TRAYECTORIA



“Todos los días me levanto a ensayar 1 hora más o menos y hago ejercicio para mantenerme en forma”.

Antes sí me daba, ahorita ya es respeto. Conforme lo haces, te vas acostumbrando a estar en las alturas y es ‘parte de’”.

A su corta edad ya ha tenido percances ensayando su número. “Una vez me caí y me lastimé. Tengo una cicatriz (costilla del lado derecho), pero todo bien. Me lastimé porque usamos un cinturón de seguridad, que es un cable de acero, y no estaba forrado todavía. Entonces, caí y me lastimé con el mismo, pero nada grave”.

Con casi 5 años de experiencia, se acaba de sumar al talento del Circo Atayde. “Hice casting, mandé mi video de mi acto y aquí estoy. Apenas me integré en la temporada de Les clowns”.

“Todos los días me levanto a ensayar 1 hora más o menos y hago ejercicio para mantenerme en forma. No considero que haya un límite de edad, hasta que uno quiera y el cuerpo aguante”.

Su vida en el circo es feliz. “Es muy bonita. Terminas una temporada y es estar viajando. Conozco la mayor parte de la República Mexicana y la convivencia es increíble. Es un ámbito muy bonito”, concluyó. **TM7**

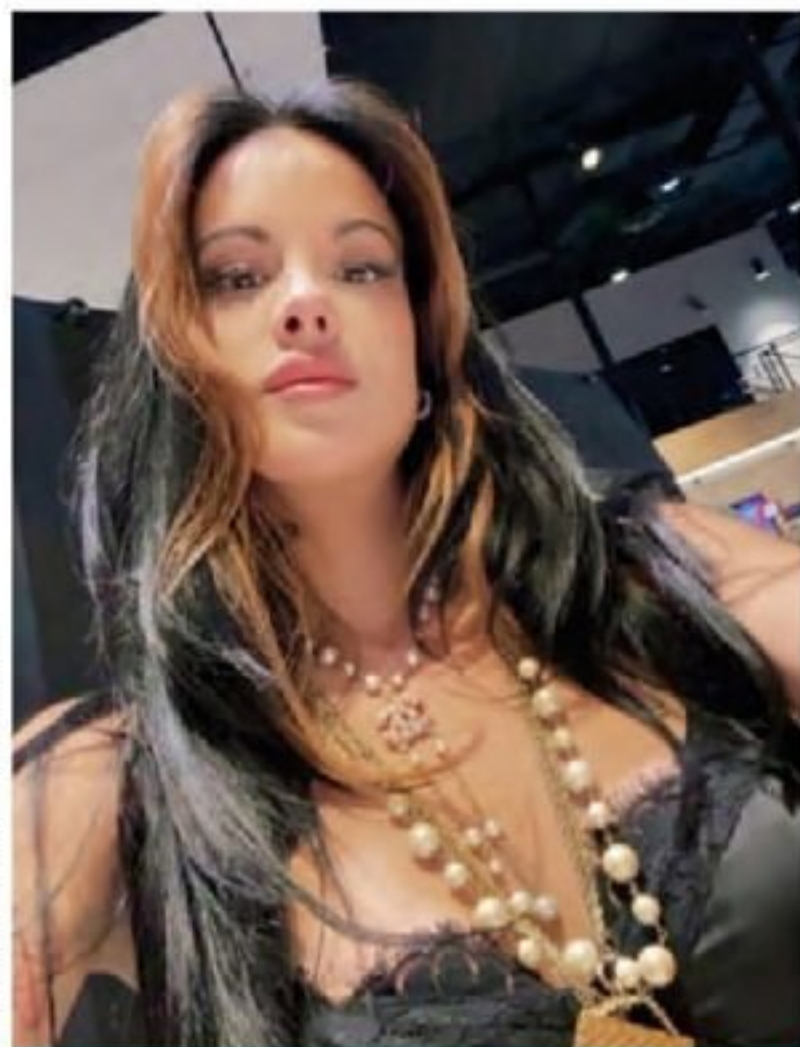


Mamá de Gala Montes estalla contra Johana Vega-Biestro: “¡Pinche naca!... Vivir de un trabajo en el que criticas a la gente está cabrón”

También arremetió en contra de Michelle Ruvalcaba: “Otro hipócrita asqueroso... Es bastante venenosito, el hijo de su madre, me cae gordo”

Gala Montes y su mamá, Crista, han estado en la mira de la prensa desde 2025, luego de que salieran a la luz diversos conflictos familiares. La situación cobró mayor relevancia cuando la actriz ingresó a *La casa de los famosos México* y tras la entrevista que Crista concedió al conductor Adrián Marcelo.

Una de las personas que cuestionó públicamente esta situación fue la periodista Joanna Vega-Biestro, quien señaló que Crista habría aceptado dicha entrevista por “hambre” y a cambio de un pago elevado. Ante estas declaraciones, Crista no tardó en reaccionar, arremetió contra la periodista, y la acusó de fomentar la violencia



En octubre de 2023, Gala decidió independizarse de su mamá y se distanciaron.

ASÍ HA SIDO EL PLEITO ENTRE JOANNA VEGA-BIESTRO Y CRISTA



► En octubre de 2024, Joanna Vega-Biestro criticó la forma de buscar una reconciliación entre Crista y sus hijas, Gala y ‘Beba’. Supuestamente, la periodista dijo: “Y la mamá, que ya quería regresar levantando la mano, diciendo que su hija da vergüenza. No, pues vamos bien con ese intento de reconciliación”.

► Posteriormente, Crista en sus redes publicó lo siguiente: “Yo lo tomo como una agresión. Me parece muy desagradable que una mujer esté atacando a otra. Lo hace de modo

sarcástico. Me parece muy desagradable la forma en la que se gana la vida. Ojalá, Joanna, algún día no te pase esto con tu hija, y el día que te pase te acuerdas de mí”.

► En vivo le dijo: “Quiero hacer una queja pública directamente por eso. Lo hiciste tú, de forma sarcástica. Estabas dando una nota de Gala, no sé a qué viene el hecho de que hayas dicho que quiero hacer una reconciliación con Gala. No sé a qué viene ese comentario de forma sarcástica. Tu comentario me dolió”.

y el odio en los medios de comunicación. Al pasar el tiempo, este intercambio de declaraciones ha sido constante, y ahora Crista vuelve a atacar a Joanna. “Los medios de comunicación están viviendo del escándalo de Gala. Joanna Vega-Biestro, pinche naca, el Gustavo Adolfo dio declaraciones, se dicen buenas personas, pero yo dudaría de que lo sean. Vivir de un trabajo en el que criticas a la gente está cabrón”.

Respecto algunos comentarios de Joanna sobre que Crista hace las cosas por dinero e incluso que espera que lo que gane le sirva para comprarle comida a sus perros, Crista

responde: “No lo hago para que me lo reconozcan, ni por fama, ni para darles de comer a mis perros, como lo dijo la estúpida de la Vega-Biestro. Yo, pobre o rica, siempre he mantenido a mis perros”.

También arremetió contra Ana Alvarado y Michell Rubalcava. “La otra babosa, Anita Alvarado, es igual. Me encantaría topármelos de frente para ver si repiten lo que dicen. Atrás de una cámara y de las redes todos son muy machitos. Ella (Ana) es muy sabionda, me encantaría que me lo repitieran, a ver si tienen el cinismo de hacerlo. Este Mich Rubalcava, otro hipócrita asqueroso, es bastante

TAMBIÉN ARREMETIÓ CONTRA LOS PERIODISTAS GUSTAVO ADOLFO INFANTE Y ANA MARÍA ALVARADO



venenoso el hijo de su madre, me cae gordo. No se trata de hacer leña del árbol caído”.

A Crista no le interesan las críticas que recibe, con tal de estar para sus hijas. “Necesitan a una mamá que ponga el cachete, y luego el otro y le vuelvan a pegar y a humillar, para ser una buena mamá”.

“Ya los traigo en la mira, sigan haciendo su chamba, mugrosos”.

La mamá de la cantante señaló que aquí está ella, para dar la cara por su hija. **“Me duele verla sola (a Gala), pero ya no estoy dispuesta a decir nada. Lo que sí, voy a salir a defender a mi hija, y no tengo que decirlo en los medios ni publicarlo en redes. Mis hijas siempre me van a tener. Sea como sea, siempre estaré al pendiente de ellas”.**

Al preguntarle si considera que su hija Gala está sola y sin amigos y que por eso hace este tipo de videos, respondió: “Yo no veo a los amigos, a todos esos que estuvieron cuando salió de *La casa de los famosos*. ¿Dónde está ese cariño? Eso sí es para decirle a Gala: ‘¿Viste cómo te sobran dedos?’”.

Sobre el distanciamiento que su hija Gala mantiene con Karime y Brigitte, mencionó: “De Karime y Brigitte es chamba. Ahí tiene que ser por cordialidad. No son amigas,

son compañeras. Ya viste cuando el escándalo de Adrián Marcelo, todos calladitos. No van a poner en riesgo su trabajo. No tuvieron una amistad real, todos de *La casa*, ¿quién salió de amigo?, ¿dónde están?. ‘Ay, mi hermana, mi hija, no hay ni uno. Si me equivoco, díganme”.

Crista espera que su hija no caiga en alguna depresión por lo que está viviendo, luego de que dijo que su papá era alcohólico y consumía sustancias prohibidas. “No lo sé. No estoy con ella. No sé por qué lo hace. Para la pachanga los amigos sobran. Como, por ejemplo, Layla (Montero). Esa es una piruja”.

Sobre las opiniones o críticas sobre la vida de su hija o lo que ella hace, respondió: **“La opinión de todos me la paso por el arco del triunfo, no me interesa qué piensan, ni lo hago por reconocimiento. Simplemente soy su mamá y punto”.** 

ESTO FUE LO QUE DIJO EL CONDUCTOR MICH RUVALCABA Y DESATÓ LA FURIA DE CRISTA



- En mayo de 2025 el presentador opinó sobre la entrevista que dio Crista con Adrián Marcelo. “A mí me parece de mal gusto, me parece que la Crista Montes quiere que le aplaudamos eso, y luego el amor que le tiene al dinero la señora. Lo único que le interesa a la señora es el dinero”.
- **Y el periodista continúa atacando a la mamá de Gala: “No hay otra cosa que haga la señora, me parece muy baja, no puede ser posible que antepongas el amor al dinero que tus hijas. Señora, se tardaron en abandonarla, que horror tenerla como mamá”.**
- “Toda la vida presionando a su hija, se estaban burlando; es más, Adrián y Crista se estaban burlando de la forma de comer de Gala”.
- Incluso en sus redes sociales Mich publicó un mensaje que dice: **“Doña Crista, me quedé esperando la parte donde habla bien de su hija!!! #Vendida #malamadre”**
- **“¿Qué opinan de la #misoginia disfrazada de disque ayuda social de #adrianMarcelo y #donaCrista?”.**
- “No sé en qué momento hablan bien de Gala en la entrevista... qué porquería son Adrián Marcelo y doña Crista”.
- **Por su parte, doña Crista le respondió: “Mich Rubalcava, no entiendo por qué tanta agresión de tu parte y esa forma tan radical de denigrarme como mujer y madre. No eres imparcial, y espero que todo lo que aseguras puedas probarlo”.**
- El pasado 9 de julio Michelle vuelve a atacar a Crista: “Las incongruencias de la vida, pidiendo empatía y respeto por un señor (Pedro Sola) y que ella está en su derecho de opinar lo que quiera, pero nunca fue empática y cariñosa con sus hijas. Qué tal, defendiendo a otras personas y no a sus hijas que nunca lo hizo”.



Ella es Stephany Márquez, la mamá de sus hijos.

“Stephany no se dio cuenta en un inicio porque ella vive en Querétaro con sus hijos”.

Después de que la semana pasada TVNotas publicó imágenes de Armando Hernández muy galante con su compañera de telenovela Renata Romo, lo que causó una gran sorpresa, ya que él estaba en pareja con la madre de sus 2 hijos, Stephany Márquez, ahora nos platican que su relación ya había terminado desde inicios de este 2026, presuntamente por la actriz y modelo Jacksiris Monzon.

EN MARZO PASADO, ARMANDO YA SE DEJÓ VER EN PÚBLICO CON JACKSIRIS



¡Se da vida de soltero!... Armando Hernández abandonó a su pareja y no por la actriz con quien lo cachamos

“Terminó con la madre de sus hijos por la modelo Jacksiris Monzon. Le llevó serenata, flores y solo duró unos meses el noviazgo”

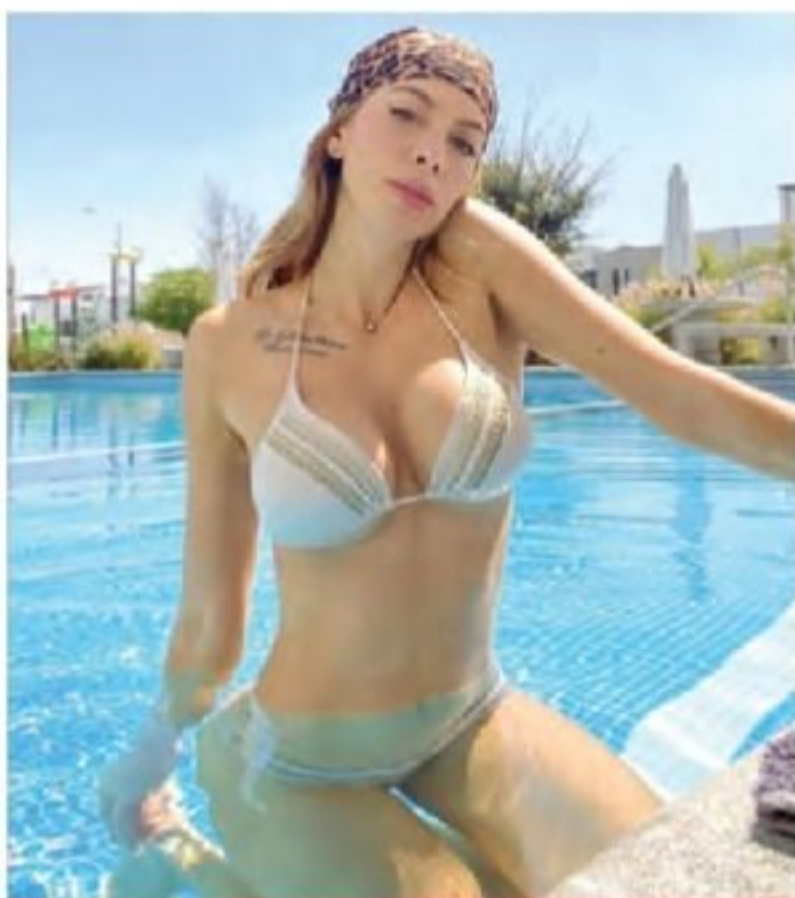
Justo una fuente cercana a Jacksiris nos contó: “Ella y Armando comenzaron a salir a principios de año, cuando aparentemente él todavía seguía con Stephany”.

De acuerdo con nuestra fuente, Stephany no se habría percatado de que el actor salía con otra, ya que ella vive en Querétaro con sus hijos: “Él radica, por trabajo, en la CDMX y solo viaja allá para visitar a su familia”.

La fuente narra que cuando el actor comenzó a cortejar a la actriz y modelo le comentó que ya no estaba con su mujer: “Ahora, Armando llegó a su vida y le dijo que ya estaba separado, y aunque la verdad es que tenía dudas al respecto, pues no se había publicado nada de una ruptura con Stephany, Jacksiris aceptó salir con él”.

Nos contaron que Armando hizo todo por conquistarla. “Le llevó serenata, la llenaba de flores y globos con el mensaje de que la amaba. Comenzaron a asistir a eventos sociales juntos, como una boda, una alfombra roja de la cinta *Hijo de familia* y unos videos que subió con él en el cine, donde se





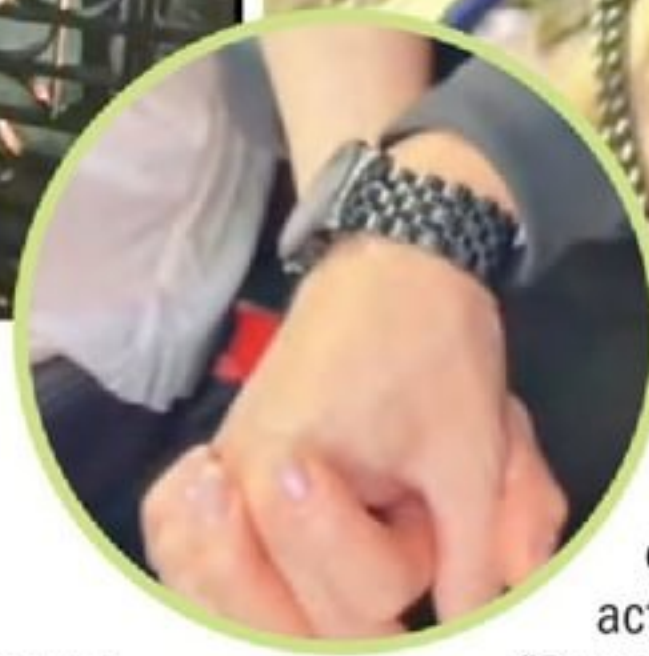
Jacksiris es tapatía. Según la fuente, en 2018 fue criticada por andar con Jawy Méndez, cuando él se iba a casar con Manelyk González.

veían muy cariñosos. **Estaban súper enamorados**".

Sin embargo, comenta nuestra fuente, ese idilio ya terminó. "Jacksiris ha sido muy reservada al platicar por qué tronaron, pero ya se dejaron de seguir en redes sociales. Sabemos que ya no están juntos".

Tras esta ruptura, nos dicen, Armando no retomó su relación con Stephany. **"Tampoco volvió con su esposa, o más bien, la madre de sus hijos, porque**

EN SUS REDES, LA MODELO MOSTRABA QUE LE LLEVABAN GLOBOS Y SERENATA; YA DESPUÉS SUBIÓ UN VIDEO CON ÉL EN EL CINE



nunca se casaron legalmente, solo en Las Vegas. Aunque el lazo que los une es por sus hijos y por los 19 años que estuvieron juntos, pues seguramente, si no se reconcilian, habrá tema de manutención y demás, pero ese ya es rollo de ellos. A ver qué pasa con su relación con todo esto que ha ocurrido".

Finalmente, sobre si Armando ahora quiere cortejar a la actriz Renata Romo, dijo:

"Pues ustedes publicaron las fotos. Seguramente están empezando a salir". **TU7**

ASÍ LO CAPTAMOS HACE UNOS DÍAS CON LA ACTRIZ RENATA ROMO



PARTE DE LA TRAYECTORIA DE ARMANDO HERNÁNDEZ

- Debutó como actor en la película *De la calle* (2001). Después lo vimos en algunas otras: *Amar te duele* (2002), *Fuera del cielo* (2006), *La boda de la abuela* (2019) y *Un día en Culiacán* (2024).
- Actuó en telenovelas como *Clase 406* (2003), *Lola, érase una vez* (2007) y *Alma de hierro* (2009).
- Formó parte de los programas de comedia: *Los héroes del norte* (2010), *Me caigo de risa* (2015), *40 y 20* (desde 2016) y *Tal para cual* (2022).
- En 2024 participó en *¿Quién es la máscara?* y se convirtió en el ganador de la edición en México.
- En redes sociales, cuenta con 1 millón de seguidores en *Instagram* y más de 640 mil en *TikTok*.

Queen

Buenrostro





FOTOS: CORTESÍA DE LA ACTRIZ



Queen Buenrostro revela la razón por la que cambió sus implantes por unos al estilo Kardashian:

“Las tenía chuecas. Agarré un video de Kylie Jenner y tal cual se lo pedí a mi doctor. Ahora tengo 455 gramos”

músculo, abajo del músculo y 445 gramos. Tal cual se lo pedí a mi doctor (ríe)”.

Explicó la razón por la que su cirugía fue interrumpida. “Me vine con el doctor Soto a Cartagena, Colombia, el país de las mamacitas, a realizarme 2 procedimientos: En la nariz y el busto. **En el pasado se cerraban los ciclos cambiándose el cabello. Lo de hoy es ponerse nuevas bubis (ríe).** Ya después me haré el tercer procedimiento de alto impacto”.

La *influencer* nos reveló cuánto invirtió en sus cirugías y aclaró si la intervención fue por comentarios negativos hacia su cuerpo. “La gente lo malentiende, por los muchos comentarios negativos que tuve en *La mansión*. Ni siquiera va por ahí. **Lo que me hice en el cuerpo fue porque quise y no por un hombre. No me gasté 20 mil dólares (347,728 pesos) para gustarle a un hombre**”.

Y le respondió a los actores o actrices que no están de acuerdo con ver a *influencers* en los melodramas. “Lo entiendo, y hasta cierto punto tienen razón. Estar en redes sociales es muy diferente a entrar a medios tradicionales. En las redes mostramos lo que hacemos en el día, realizamos ediciones y somos dueños de nuestros tiempos. No hay preparación. En cambio, en los tradicionales hay *castings* y no a cualquiera la ponen enfrente de una cámara”.

Resaltó su preparación constante como actriz. “Aunque no cualquiera puede venir de cualquier lado. En el caso de los creadores de contenido, he visto que muchos de un momento

a otro agarran el micrófono y cantan. Se suben al escenario y actúan. Yo no comparto esa idea. Me gusta darle el valor y ganarme las cosas. Por eso estudio en el CEA (Centro de Educación Artística de Televisa). No lo hago pensando: ‘Les conviene tener mi nombre’”.

Sobre su actuación en *Heredero fuera de lugar*, una serie de ViX Micro, comentó: “Las redes sociales me llevaron a los *realities* y después a tener contactos. Gracias a eso tuve la oportunidad de entrar a la escuela (de actuación) y luego al *casting* para la serie. Me siento muy emocionada. ‘Loli’ es mi primer personaje importante. Es un antagonista que se va a deshacer de todo el mundo. Fui la mala más mala. Me metí con el hermano, el mejor amigo y el papá (ríe). Les encantará”. **TV11**

La actriz Queen Buenrostro recientemente se sometió a una cirugía con la que cambió por completo sus implantes, luego de percatarse de que tenía los pechos asimétricos, debido a la diferencia de gramos. Y nos contó que se basó en una de las Kardashians. **“Agregué implantes, porque en 2021 me los quité. Sin darme cuenta las tenía chuecas (ríe). En una traía 280 gramos (señala el pecho izquierdo) y en otra 310 (pecho derecho). Ni siquiera era el mismo implante, o sea, era un cochinerito. Ahora tengo 455 gramos”.**

Queen se inspiró en los implantes que se puso una de las hijas menores de Kris Jenner. “Agarré un video de Kylie Jenner, donde le dice a su cirujano lo que quiere en el busto. Ella pidió un implante arriba del

KYLIE JENNER COMPARTIÓ EN REDES EL TIPO DE IMPLANTE AL QUE SE SOMETIÓ



Kylie Jenner

445 cc, perfil moderado, medio debajo del músculo!!!!
Silicona!!! Garth Fisher!!! Espero que eso te ayude.

100% Reply

133.6K

¿Cuál es tu próxima meta?

Encuéntrala en la sopa de letras.

K U C A I N V E R T I R A
N R E N D I M I E N T O H
K A R H I F A M I L I A O
D E C A T E S C U E L A R
B L B S N D F U T U R O R
C R A D M G C R E C E R O
R E C O A F G S K U B O I
K U F I E M P I E Z A H O Y

INVERTIR
AHORRO
CRECER
ESCUELA

RENDIMIENTO
FUTURO
FAMILIA
KUBO

Invierte en

 **kubo.financiero**

Sin límite en plazos de 1 a 6 días



Las mejores decisiones
empiezan con un plan.

Escanea y abre tu cuenta en minutos.



Tu dinero
protegido



Institución
regulada



+ 14 años
en México



Tu dinero está seguro: kubo.financiero es una SOFIPO regulada. Tus inversiones cuentan con el Seguro PROSOFIPO por hasta 25,000 UDIS. Esto protege tu patrimonio por un monto equivalente a \$219,787.42 MXN, calculado con el valor oficial de la UDI de \$8.791497 MXN publicado por Banxico (con registro oficial al 25/07/2026).

OPERAMOS BAJO
LA SUPERVISIÓN DE



USUARIOS
PROTEGIDOS POR



*Tasa promocional del 13% anual en inversión a un día.

Términos, condiciones y comisiones de contratación de nuestros productos y servicios financieros, así como de la promoción en www.kubofinanciero.com (1) GAT nominal 13.88%, GAT real 9.73%, antes de impuestos. Monto de cálculo: \$50 MXN a 1 día. Fecha de cálculo: 18/06/2026, Vigencia al 18/09/2026. La GAT real es el rendimiento que obtendrías después de descontar la inflación estimada. Producto protegido por el Fondo de Protección de Sociedades Financieras Populares y de Protección a sus Ahorradores hasta por 25,000 unidades de inversión (UDIS), por persona física o moral.

¿Cuál “desde el amor”?...

Por tercera vez, Esmeralda Pimentel botó a Osvaldo Benavides. Nos cuentan que su trueno no fue nada bonito:

“Ella se dio cuenta de que nunca sería prioridad para él, y eso la decepcionó”



Según nos cuentan, su ruptura se fue dando mientras actuaban en la obra de teatro *Siete veces adiós*, e incluso que en las últimas funciones “ya ni se hablaban”.

La semana pasada se dio a conocer el rompimiento entre Esmeralda Pimentel y Osvaldo Benavides, luego de que a finales de 2025 se reencontraran por tercera vez en el plano sentimental. Aunque se dijo que esta ruptura fue pacífica y desde el amor, personas allegadas a la ahora expareja nos dicen que fue todo lo contrario y que la actriz supuestamente se sintió decepcionada: “Ella se dio cuenta de que nunca sería prioridad para él”, nos comentaron.

Aunque ninguno de los 2 ha compartido qué pasó entre ellos, allegados a los actores

nos cuentan que la distancia y el exceso de trabajo desgastaron una vez más la relación. “Todo era felicidad entre ellos mientras Esme estaba aquí, en la CDMX, porque como estaban haciendo teatro juntos (estuvieron en la obra *Siete veces adiós*), estaban pegados casi 24/7, pero la relación se empezó a enfriar cuando Esmeralda se fue a vivir a España por cuestiones de trabajo”.

De acuerdo con nuestras fuentes, hubo un detalle que comenzó a fracturar el noviazgo: “Aunque seguían en pláticas y constante comunicación, Esmeralda le pidió que la alcanzara en Europa y que estuvieran unos días por allá, cosa que Osvaldo no pudo hacer. Eso hizo sentir mal a Esme. Decía: ‘Si



arturobarba

EN 2017 SE DIO EL FLECHAZO. Se conocieron en la serie *La bella y las bestias*. Meses después se hicieron novios. Aquí los vemos con sus compañeros de elenco Jaime Mateu y Arturo Barba.

no puede estar conmigo acá, es porque no podemos estar juntos'. A partir de eso, que fue como por marzo o abril, se empezó a cuestionar el futuro de la relación".

Nos cuentan que Osvaldo ha priorizado otras cuestiones por encima de la relación con Esmeralda. "Las cosas se empezaron

a complicar cuando tocaron el tema de si él se mudaría con ella a España, a lo que él contestó que no, porque su trabajo, pero sobre todo sus hijos, están en México y no se separaría de ellos. Eso a Esme le dolió y la decepcionó, porque aunque respeta y quiere a los hijos de Osvaldo, entendió que lo que estaban construyendo durante años no funcionaría".

Nuestras fuentes comentaron que les afectó el hecho de que ella quiera internacionalizarse y él tenga mucho trabajo en México: "Esmeralda quiere trabajar en todos lados. Por eso viaja mucho, incluso también va a Estados Unidos. Por su parte, Osvaldo retomó su carrera en televisión y hace mucho cine en nuestro país".

La actriz, señalan, finalizó la relación: "Esme decidió terminar y le juró que ahora sí sería la última vez que lo intentaban, que ya no puede estar en el limbo, años separados y después se reencuentran. Osvaldo aceptó y le deseó lo mejor. Pero lo más fuerte es que todo esto pasó mientras seguían dando las últimas funciones de la obra. De hecho, el último fin ya ni se hablaban".



A MEDIADOS DE 2018, los vimos muy enamorados mientras esperaban para entrar a una obra de teatro. En 2019, terminaron por primera vez.

"Ella quiere internacionalizarse, y él retomó su carrera en México. Eso los separó y los rompió por completo".





EN 2021, RETOMARON SU RELACIÓN, tras haber salido con otras personas. Solo duraron 1 año, ya que él le puso el cuerno con Michelle Renaud.

Por último, aseguran que, aunque Osvaldo trató de seguir en contacto con ella, **Esmeralda decidió cortar todo de tajo**. “Ya no lo sigue en redes. Ya no quiere que le pregunten por él. Está enfocada en seguir adelante y él también. Lo entiendo perfecto, para él su vida es México y no se va a mover. Creo que los 2 se aferraron a la relación cuando las cosas, desde un inicio, estaban para que no funcionara”. **TV 22**

EN LAS PAUSAS QUE TUVO SU RELACIÓN, AMBOS SE DIERON OPORTUNIDADES CON OTRAS PERSONAS

ESMERALDA



2019-2020

Tras su primera ruptura, se supo que Esmeralda salió con una mujer, incluso se dejó ver en redes sociales con ella.



2022-2023

La actriz se fue a España y allá conoció al actor Jesús Mosquera. Terminaron su relación en 2023.

OSVALDO



2021

Se dijo que tuvo un romance con Silvia Navarro, pero no lo confirmaron.



2022

Osvaldo anduvo con Michelle Renaud y los llegamos a captar muy cariñosos.



A FINALES DE 2025, retomaron por tercera vez, pero ella le puso un ultimátum: Si en esta ocasión no funcionaba, se terminaba para siempre.

**TVN**

El look de los famosos

Sofía Castro

Hace unos días se llevó a cabo la **presentación de la telenovela *Tierra de amor y Coraje***, bajo la producción de José Alberto Castro, donde **Sofía acaparó todas las miradas con su look**. Nuestra experta diseñadora internacional en moda nos da su opinión.

ACCESORIOS

Portó unos **aretes largos bañados en oro**, estilizados con toques de cadenas.

VESTIDO

Lució una **prenda de licra en seda en color burgundy (o borgoña)**, producido en la región de Borgoña, Francia. **Es un tono de alta sofisticación y elegancia atemporal**; aporta dramatismo sin resultar estridente y **genera conjuntos de alto impacto visual y estética *quiet luxury* (lujo silencioso)**. Con **detalles en la espalda**, diseño exclusivo de Saint Laurent, **con cadenas doradas que permiten resaltar su bien tornada silueta**.



CALZADO

Destacaron unas **zapatillas de tacón *stiletto***, también en tono **burgundy y terracota naranjas**, combinados a la **perfección** con el vestuario. Estos tonos están en tendencia en Europa.

PEINADO Y MAQUILLAJE

Optó por llevar el **cabello lacio con volumen fresco y juvenil**. El **maquillaje**, muy natural, con los **labios en rojo carmín**, que **resaltaban su belleza y sombras en tonos *nude***, en tendencia, así como **pestañas medianas naturales**. Todo en **estilo europeo**.



Sofía lució muy femenina, con excelente gusto, que realzó su belleza.



‘Polidraco’ revela vida de su hija tras anunciar la muerte de la joven, a los 19 años:

“Todos los años me preparé. Le pedía a Dios: ‘Que primero se vaya ella’, aunque fuera muy doloroso. Era un temor no estar como papás y no saber quién se quedaría con ella”

Una incompatibilidad en la sangre de sus padres hizo que Ailani Cristina Grado (†), hija del comediante José Arturo Grado Parra, ‘Polidraco’, tuviera problemas de salud de por vida. Lamentablemente, ella falleció hace unos días, a los 19 años, de un ataque cardíaco fulminante. El humorista nos contó la historia de su hija y confesó que en algún momento le pidió a Dios que se la llevara primero, pues su mayor temor era no saber quién la iba a cuidar en caso de que su exesposa o él murieran.

Fue hasta el día de su fallecimiento que ‘Polidraco’ hizo pública la existencia de su hija. Nos comparte que fue para protegerla a ella y a su exesposa, pues él crea contenido muy pesado y la gente es muy cruel. “Es una parte en donde saco mi alter ego (en su contenido), esa parte oscura que uno tiene para estar en equilibrio... Por lo regular, públicamente, lo que me funciona es sacar mi parte mala, he vivido del hate”.

“Mi vida privada siempre la tuve blindada. La gente es muy cruel. Mi contenido es muy pesado”.

Arturo relató la situación de su hija: “Me casé a los 21 años. Tuvimos a Ailani. **Nació con problemas.** Le subió la bilirrubina. **Su mamá es sangre O negativo, y la mía O positivo, de ahí se desencadenó todo**”.

Ailani, nos platica el comediante, fue sometida a una intervención quirúrgica desde muy pequeña: “Al año de nacida, le detectaron craneoestenosis (se cierran prematuramente las mulleras



Ailani Cristina (†) nació con problemas de salud derivados de la incompatibilidad de la sangre de sus papás. Tenía autismo y epilepsia.

y empieza a haber una deformación).

Necesitaba una operación.

Fue muy duro meter a una niña al quirófano. La cirugía implicaba todos los riesgos. Me la arrancaron de los brazos, es un recuerdo muy duro”.

Conforme la niña creció, narró Arturo, le diagnosticaron otras afecciones: “Se empezó a recuperar lentamente. **Nos dimos cuenta de que tenía problemas de psicomotricidad.** La llevábamos a terapias para que caminara, lo hizo hasta los 6 años. Tampoco hablaba, **le detectaron autismo desde los**

5 años. Casi cada 6 meses había que internarla, porque empezó a tener ataques epilépticos”.

A los 4 años de casado, Arturo dejó la carrera de Derecho en Chihuahua para estudiar actuación en la CDMX, y su esposa le pidió el divorcio. “Era comprensible que me dijera: ‘¡Hasta aquí, no mames! No estamos como para que cumplas tus sueños’. Tenía razón, pero yo era prácticamente un niño. Fue muy dura mi separación, pero me dio fuerza para decir: ‘Va, me la rifo’. Me fui a la escuela de Luis Felipe Tovar, me metí a Televisa, entré de extra. Empecé a repartir currículums”.

**LA ADOLESCENTE MURIÓ EL 5 DE AGOSTO,
DE UN ATAQUE CARDIACO FULMINANTE**



'Polidraco' señala que **visitaba a su hija cada 3 meses**. Como iba empezando, apenas completaba para la renta. Regularmente, llegaba en diciembre para estar 2 semanas con Ailani, después viajaba cada 2 meses para estar una semana en Chihuahua y regresar a la CDMX. "Me acostumbré a que me llamaran para decirme que la niña estaba en el hospital. Su familia materna y su abuela paterna la apoyaban. Les doy un agradecimiento de corazón. Últimamente, eran 2 ingresos al hospital por año. Entraba en coma, la intubaban y salía. Le pasaba de todo. Nunca tuvimos un diagnóstico exacto. **Pienso que cuando la operaron por la craneoestenosis, tuvo daño cerebral en el lado izquierdo que coordina la motricidad**".

Debido a las circunstancias, relata, pensaba que su hija no viviría muchos años: "Me acuerdo que le dije a mi exesposa, antes de que falleciera Ailani: 'Ya nos alcanzó el futuro'. Se ofendió, con justa razón. Yo ya me lo esperaba. Todos los años me preparé. Por selección natural sobrevive el más fuerte... Si uno que está

más o menos, nos va de la fregada. ¿Qué le puede esperar a alguien con esas condiciones? Entonces, **le pedía a Dios: 'Que primero se vaya ella', aunque fuera muy doloroso... Era un temor no estar como papás y no saber quién se quedaría con ella**".

Él ya presentía su muerte porque la joven tuvo una complicación en urgencias que la llevó a **estar 3 meses intubada y con daño cerebral**.

Pese a la situación, el creador de contenido no dejó de trabajar. "Este año he estado de gira con el 'Norteño' (Edson Zúñiga), a quien agradezco su apoyo. Ahora que se enteró, me habló para ofrecerme lo que se necesitara. Estaba en Aguascalientes cuando recibí la llamada de que Ailani estaba hospitalizada. Luego

me dijeron: 'Está grave, le dio un infarto'. La pasé muy mal. Dije: 'Si ya tiene problemas, va a tener secuelas por falta de oxígeno en el cerebro'. No dije nada en la producción. Pensé: 'Tengo que trabajar, ahorita las oportunidades están muy escasas'. Acabé la gira. Llegué a Chihuahua. La niña ya llevaba 1 mes en el hospital, luego 2. Me volví a ir. Mi mamá estaba muy unida a ella y me daba cierta paz, pero, por otro lado, sabía que esto estaba por terminar".

Recuerda que, cada que la adolescente salía del nosocomio, lo hacía más fuerte, ya que aunque estuviera muy mal, de repente se recuperaba, pero esta vez no fue así. **La joven salió del hospital y su mamá le acondicionó la casa para atenderla, pero, finalmente, falleció hace unos días de un ataque cardíaco fulminante**. "Cuando salió del hospital, me dio mucho

miedo, dije: '¿Cómo le vamos a hacer?'. Mi exesposa puso casi un hospital. Vi muy mal a la niña, casi me solté llorando, cuando siempre he sido muy fuerte para ocultar mis sentimientos. Por lo mismo que hago, no me gusta verme vulnerable".

"Ya nos habíamos acostumbrado a que casi estaba al límite de la muerte, volvía y mejoraba".

Sin embargo, le ganó el sentimiento: **"El lunes me levanté casi llorando. No sabía por qué**. El 16 de agosto de 2010 me fui a la CDMX a estudiar sin conocer a nadie. No sabes a lo que te enfrentas hasta que estás allá.

Decía: '¿Qué hice?'. Me arrepentí, pero pensaba: 'No voy a volver a Chihuahua como fracasado, voy a quedar muy mal'. Me aferré y lo estoy sacando como puedo,



El comediante mantuvo en secreto esta situación para proteger a su hija y a su exesposa.



Arturo nos compartió que Ailani fue una niña muy querida, que regaló y recibió mucho amor hasta el último momento.

bien o mal estoy haciendo contenido. Yo pensé que estaba llorando por la nostalgia, pero más bien creo que la muerte te avisa”.

El comediante nos revela **cómo fue que recibió la fatal noticia de la pérdida de su hija.**

“Estaba en mi cuarto, viendo lo de unos boletos de avión para el show del 15 de agosto. **Un día antes, mi exesposa me pidió que las llevara con los especialistas. El miércoles (5 de agosto) me marca para decirme: ‘Ya se fue, le dio un infarto’.** Había ido la doctora que le cuidaba las ampollas, pero a los 10 minutos que se fue, empezó a estar mal. Mientras llegaban los paramédicos, su mamá y una de sus primas le dieron primeros auxilios, pero ya no hubo nada que hacer”.

Su madre tomó con fortaleza la noticia, y con su padre, nos confesó, no tiene relación, pues nunca aceptó a la niña. **“No lloré en el funeral. No me gusta hacerlo en público, me siento vulnerable, a lo mejor me la he creído demasiado lo de ‘Polidraco’”.**

Tras esta pérdida, el comediante dice sentirse tranquilo y reiteró por qué ocultó esta parte de su vida. **“No es fácil tener una persona en esta situación y tampoco estar cubriendo un secreto, menos en**

esta carrera. Hasta ahora por mi boca lo saben. Lo que hago es mucha vagancia... y claro que el que se ríe se lleva, **pudieron detectarme ese punto débil y ahí a lo mejor no iba a aguantar”.**

“Me siento tranquilo. Mi hija se fue en paz. Yo lo tenía trabajado de mucho tiempo”.

Finalmente, expresó que ante esto debe ser fuerte y trató de transmitírselo a su exesposa. “Le dije a Cristina: ‘Ailani nos quiere fuertes, no te vas a dejar morir. La vida es muy corta, vívela, quiero que seas feliz, que rehagas tu vida, sé que es muy difícil’. Es una mentada de madre, porque estaba entregada a la niña. Yo, desde lo que me pasó con mi papá (que no reconoció a su hija), fue como una muerte y siempre he sido muy fuerte. Tengo una mentalidad muy competitiva. Creo que eso me rescata de mi desgracia”. **TMZ**

LE DIERON EL ÚLTIMO ADIÓS ENTRE FLORES Y SUS JUGUETES



¿QUIÉN ES ‘POLIDRACO’?

- ▶ José Arturo Grado Parra nació el 24 de septiembre de 1984, en Chihuahua. Es actor y creador de contenido, conocido por su personaje ‘Polidraco’, que hace bromas vestido de policía.
- ▶ **Se casó con Cristina Echavarría en 2006 y se divorció 4 años después. Tuvieron una sola hija: Ailani Cristina.**
- ▶ Estudió actuación en la escuela El Set, de Luis Felipe Tovar.
- ▶ **Ha participado en programas de**

televisión como Sabadazo y Las lavanderas, también en Bandamax.

- ▶ Colaboró en el programa Hoy.
- ▶ **Ha trabajado en las telenovelas: Qué pobres tan ricos y Por ella soy Eva.**
- ▶ Tuvo un canal al lado de ‘Rey Gruperó’, en el que hacían bromas en la calle.
- ▶ **Fue campeón de fisicoculturismo en 2005.**
- ▶ Ahora, trabaja con Edson Zúñiga, ‘el Norteño’, en shows públicos y privados.

¿¡NOMINADO YO!?

El actor Ernesto Laguardia y sus curiosas reacciones en *La casa de los famosos México*.



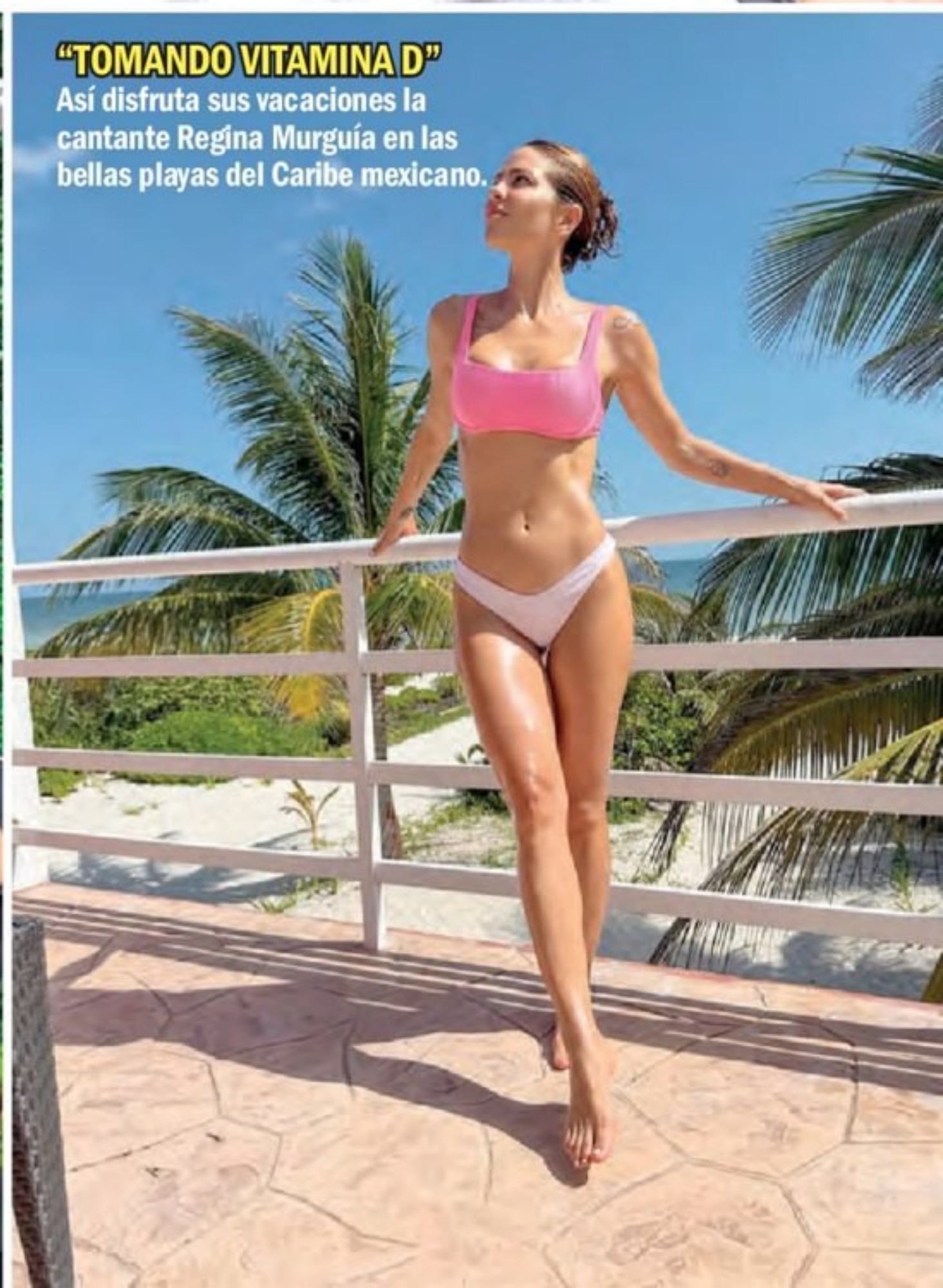
“MIREN EL TAMAÑO DE LA QUESADILLITA QUE ME COMERÉ”

La actriz Maribel Guardia mostró en sus redes una famosa tortilla de harina sobaquera de Sonora.



“TOMANDO VITAMINA D”

Así disfruta sus vacaciones la cantante Regina Murguía en las bellas playas del Caribe mexicano.



¿Qué es la Fiscalía Especializada en Materia de Delincuencia Organizada?

...y por qué su trabajo es clave para México

La **FEMDO** investiga los delitos previstos en la **Ley Federal contra la Delincuencia Organizada** siempre que sean cometidos por organizaciones estructuradas, como lo son:



Contra la salud



Terrorismo, acopio y tráfico de armas



Lavado de Dinero (ORPI), falsificación y alteración de moneda



Secuestro



Tráfico de menores, personas y órganos



Contra la biodiversidad



Hidrocarburos, derechos de autor, asalto y robo de vehículos

Su *misión*

Investigar y perseguir los delitos cometidos por grupos criminales que, debido a su estructura, capacidad operativa y alcance, representan una amenaza para la seguridad, la paz pública y el Estado de derecho.



La FEMDO desarrolla *investigaciones de alta complejidad* que requieren:



PERSONAL ESPECIALIZADO



ANÁLISIS DE INTELIGENCIA



COORDINACIÓN
INTERINSTITUCIONAL



COOPERACIÓN NACIONAL E
INTERNACIONAL

Las Fiscalías Especiales que investigan la delincuencia organizada

De conformidad con el **Estatuto Orgánico de la FGR**, la FEMDO cuenta con las siguientes Fiscalías, encargadas de investigar los delitos de delincuencia organizada:

01 FISCALÍA ESPECIAL
en Investigación de Delitos contra la Salud

02 FISCALÍA ESPECIAL
en Investigación de Terrorismo, Acopio y Tráfico de Armas

03 FISCALÍA ESPECIAL
en Investigación de Operaciones con Recursos de Procedencia Ilícita, Falsificación o Alteración de Moneda y de Delitos Fiscales

04 FISCALÍA ESPECIAL
en Investigación de Delitos en Materia de Secuestro

05 FISCALÍA ESPECIAL
en Investigación de Tráfico de Menores, Personas, Órganos y Contra la Biodiversidad

06 FISCALÍA ESPECIAL
en Investigación de Delitos en Materia de Hidrocarburos, Derechos de Autor, Asalto y Robo de Vehículos

¿Sabías que la FEMDO también cuenta con *dos Unidades Administrativas*?

Unidad de Control de Procesos en Delincuencia Organizada

Además de brindar apoyo técnico, ayuda en la atención y protección de personas víctimas u ofendidas en los procesos de delincuencia organizada.

Unidad de Cuerpo Técnico de Control

Gestiona, ejecuta y registra los actos de investigación consistentes en la intervención de comunicaciones privadas.

La delincuencia organizada no solo afecta a quienes son víctimas directas de los delitos; también impacta la economía, la seguridad de las comunidades y la confianza ciudadana en las instituciones.

PLAN ESTRATÉGICO DE PROCURACIÓN DE JUSTICIA

En casos de alto impacto, el objetivo de la FGR es *desmantelar los mercados criminales*, mediante investigaciones transversales y a gran escala, para desarticular operativamente a la delincuencia organizada a nivel regional.

VENTANILLA ÚNICA DE ATENCIÓN

Si quieres presentar una denuncia competencia de la FEMDO, acude a **Avenida Paseo de la Reforma No. 75, Colonia Guerrero, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06300, Ciudad de México.**



La paradoja del trabajador invisible

Por REDACCIÓN **ejoentral**

A través de **Esencial**, el periodista **Enrique Acevedo** desentraña la deuda estructural con la comunidad latina durante la crisis sanitaria de COVID-19

La llegada de la pandemia de COVID-19 en 2020 paralizó al planeta, pero no lo hizo de manera uniforme. Mientras una parte del mundo se resguardaba en el confinamiento y operaba a través de pantallas, otra se vio obligada a sostener los pilares básicos de la sociedad en las calles, los campos de cultivo, las cocinas y los hospitales.

En su libro titulado **Essential: Being Latino and Indispensable in America** (publicado en español como **Esencial**), el reconocido periodista mexicano **Enrique Acevedo** ofrece una crónica indispensable, cruda y profundamente humana sobre el papel que desempeñó la fuerza laboral hispana en los Estados Unidos durante este quiebre histórico.

A través de un periodismo de investigación riguroso y una narrativa de alta tensión literaria, Acevedo transforma un término administrativo —“trabajador esencial”— en un lienzo de historias personales que exigen visibilidad, memoria y una profunda autorreflexión social.

El núcleo conceptual del volumen radica en lo que el autor define como la paradoja de la esencialidad.

Acevedo desmenuza con precisión quirúrgica cómo los trabajadores latinos, muchos de ellos inmigrantes en situación irregular, **pasaron de la total invisibilidad legal y social a ser catalogados por el Gobierno federal como “esenciales” para la supervivencia de la nación**. Sin embargo, este reconocimiento no vino acompañado de protecciones de salud, salarios justos o garantías laborales, sino de una **exposición desproporcionada al virus**.

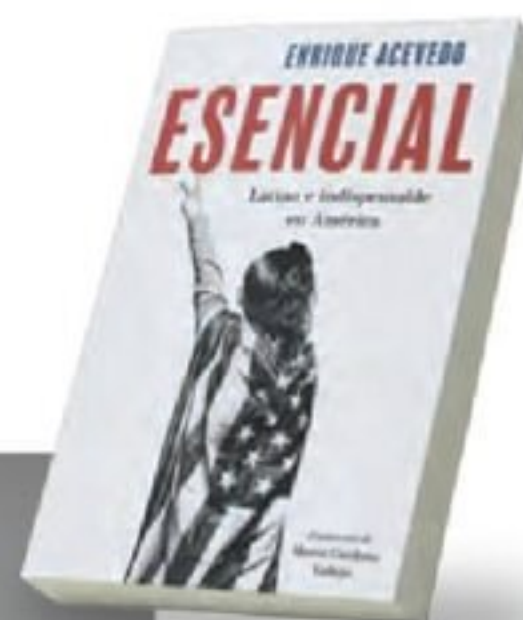
El autor documenta con datos contundentes y testimonios desgarradores cómo la falta de acceso a la salud, el hacinamiento



El texto de Acevedo evidencia, con datos y testimonios, cómo la falta de salud, el hacinamiento y la barrera del idioma convirtieron a los latinos en el grupo más vulnerable en EU.

habitacional derivado de los bajos salarios y la barrera del idioma convirtieron a esta población en el grupo más vulnerable frente a la emergencia sanitaria global. A nivel estructural, la obra no se limita a ser una recopilación de datos prismáticos, estadísticos o un informe sociológico frío.

La gran fortaleza del texto reside en su enfoque humanista y en la destreza periodística de Acevedo para ceder la voz directa a los protagonistas. El lector se encuentra con relatos en primera persona de repartidores de comida, recolectores agrícolas,



Lectura necesaria

Título original:

Essential: Being Latino and Indispensable in America

Título en español: *Esencial:*

Latino e indispensable en América

Autor: Enrique Acevedo

Editorial: HarperCollins

Año de lanzamiento: 2026

Páginas: 240 (edición en inglés)/

288 (edición en español)

personal de limpieza en hospitales y obreros de plantas procesadoras de carne.

Estas microhistorias están entrelazadas con un análisis político y socioeconómico macro, donde el autor examina las costuras de un sistema económico que depende del trabajo de los inmigrantes pero que, al mismo tiempo, los criminaliza y les niega los derechos más elementales. Acevedo denuncia con lucidez la hipocresía de una sociedad que aplaudía a los trabajadores esenciales por las noches, pero bloqueaba reformas migratorias y alivios económicos para ellos durante el día.

El estilo del autor es directo, incisivo y cargado de una urgencia moral que atrapa desde las primeras páginas. Como testigo de primera línea de los acontecimientos en su rol como comunicador. Así, Acevedo utiliza su pluma no solo para informar, sino para ajustar un testimonio histórico definitivo. Su narrativa está libre de sentimentalismos corporativos; en su lugar, permite que la contundencia de los hechos y la dignidad de las voces retratadas hablen por sí mismas.

Además, el libro plantea preguntas incómodas sobre el racismo estructural, la desigualdad económica y la deuda histórica que los Estados Unidos mantienen con la fuerza laboral de origen hispano. Esta radiografía cultural se consolida como una lectura fundamental para comprender los hilos invisibles que sostienen a las sociedades modernas en tiempos de crisis. No es únicamente un libro sobre la pandemia, sino un espejo que refleja las fracturas de nuestro modelo social contemporáneo.

Para la comunidad latina, representa un ejercicio fundamental de memoria histórica y un homenaje a su resiliencia. Para el público general, es un llamado urgente a la empatía, a la reforma estructural y al reconocimiento real de aquellos que, con su esfuerzo diario y en las condiciones más adversas, mantienen al mundo en movimiento.



CRÉDITO MAESTRO®

¿Trabajas en el sector público de
Gobierno, Salud o Educación?



OBTÉN HASTA

\$400,000.00 MXN*



**EN MENOS DE
2 HORAS**

**¡Di adiós a las deudas y
dile hola a tu tranquilidad!**

TU ASESORA CERTIFICADA

Verónica Saavedra López

de la sucursal San Luis Potosí

Te acompaña en todo el
proceso: **seguro, fácil y rápido.**



**Escanea y contáctala
por WhatsApp**

¡HOY MISMO! >>>>



Productos ofertados por Financiera Maestra, S.A. de C.V., SOFOM, E.N.R.,*Sujeto a
aprobación de crédito. Dependencias participantes. Previa autorización, consulta
términos, condiciones, comisiones y requisitos de contratación en la página web:
www.creditomaestro.com

Pienso en esa relación en la que llevas meses, quizá años, esperando que aparezca la versión que viste al principio, esa que se asoma de vez en cuando, la de los días perfectos, la de los planes prometidos, y piensa cuánto tiempo llevas sosteniéndola, no con la persona que tienes enfrente, sino con la que podría llegar a ser si tan solo fuera esa persona. Porque tú puedes verlo, ves su capacidad, ves todo lo que hay ahí, pero él o ella no lo ha elegido, y esa diferencia lo es todo.

Estás enamorado de quien tú decidiste que puede ser, y a eso se le llama **proyección**: Tomar tus propios deseos, tus ganas de ser amado de cierta forma, y ponerlos encima de alguien que nunca los pidió, mientras el presente real, que ya te mostró quién es con hechos, muchas veces desde el principio, pasa frente a ti sin que lo veas.

Y esto no es un accidente ni mala suerte en el amor. El terapeuta Harville Hendrix, creador de la teoría Imago, después de décadas trabajando con parejas, descubrió que **elegimos inconscientemente a personas que reflejan las heridas de nuestra infancia**, porque una parte muy antigua de nosotros busca regresar a la escena original del dolor para intentar, esta vez sí, **ganar la historia que perdimos**. Entonces, cuando te vinculas desde la carencia **atraes exactamente**

el reflejo de tu propia herida. Si operas desde el miedo al abandono, si necesitas rescatar a alguien para sentirte valioso, vas a conectar con personas evasivas o caóticas que validen ese dolor que ya conoces. **Tu historia busca repetirse y lo hace a través de tus elecciones**.

Por eso te quedas atrapado en la versión de esa persona que solo aparece a veces, por eso **confundes las migajas con amor**, sientes que si amaras más fuerte cambiaría, pero no pasará. El cambio de una persona no está en tus manos, está en las suyas. Es una decisión que solo a esa persona le corresponde, un proceso que tiene que elegir y vivir, y lo hará **cuando sea su momento o quizá nunca**.

Mientras tanto se te va la vida entera descifrando silencios, analizando por qué te dejó en visto, caminando de puntitas para que el otro no colapse.

El amor de tu vida está esperando a que por fin sueltes al amor de tu herida



Sanar es lo único que cambia las cosas. Cuando regulas tu sistema dejas de ser compatible con la escasez, tu cuerpo ya no encuentra un hogar en la inestabilidad, y la persona intermitente deja de parecerse interesante y empiezas a verla agotadora. Ese cambio no ocurre porque aprendiste a elegir mejor con la cabeza, sino porque lo que te ataba a ese tipo de vínculo ya no está pidiendo ser repetido.

¿Estás enamorado de esa persona o del potencial que tú le inventaste? ¿Qué te ha mostrado con hechos, no con promesas? ¿Cuánto de tu vida se te está yendo en esperar una decisión que no te corresponde tomar a ti?

Una relación sana no te quita energía, te la devuelve, y si al leer esto pensaste en alguien, ahí está tu respuesta...



Ejército y Fuerza Aérea Mexicanos

Debido a las experiencias trágicas que ha vivido la población de nuestro país por incendios, terremotos y huracanes, el **Ejército** y la **Fuerza Aérea Mexicanos** están preparados, mediante el **Plan DN-III-E**, para atender a todas las

personas en caso de catástrofes.

El **Plan DN-III-E** es sinónimo de esperanza y ayuda. Las mujeres y hombres que integran el **Ejército** y la **Fuerza Aérea Mexicanos** refrendan el compromiso

de auxiliar a la gente en toda condición y lugar en que se requiera, minimizando los riesgos ocasionados por diversas eventualidades. Además, realizan labor social para atender todas las necesidades de los mexicanos.





TVN

La reco del finde

IN SACIA CIA BLE

Por Josué Olvera // Fotos: IMDb



Cuando el autocuidado deja de ser saludable...

“**H**ana” (Midori Francis) es una estudiante de medicina que lucha contra la dismorfia corporal y la necesidad de encajar en los modelos de belleza impuestos por la sociedad y las redes sociales. Día con día busca nuevas formas para bajar de peso, pues quiere cambiar su apariencia para ganarse el corazón de una instructora de gimnasio.

En una fiesta, se encuentra con una antigua amiga, quien luce irreconocible tras haber perdido muchos kilos. La joven le cuenta que lo logró gracias a unas pastillas milagrosas. “Hana” se da a la tarea de investigar de qué está hecho el medicamento, y al descubrir que contiene cenizas humanas, decide hacer su propia versión sin saber que esto la arrastrará a una pesadilla...

Esta es la premisa de *Insaciable*, película de horror psicológico y *body horror* que narra la obsesión por la delgadez y el costo de intentar alcanzar un ideal de belleza inalcanzable. El cine de terror ha encontrado en el cuerpo humano una de sus metáforas más poderosas, y con él puede hablar de problemas



reales como los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). La obsesión de la protagonista por bajar de peso se muestra como un espíritu hambriento que representa sus miedos y culpas. La presencia crece al mismo tiempo que ella pierde peso.

Más allá del elemento sobrenatural, **Insaciable** funciona como una crítica a la cultura de las dietas extremas, la presión estética y la constante comparación de cuerpos. La película no presenta los TCA como una simple preocupación por el físico, sino como **trastornos complejos, capaces de consumir la identidad, deteriorar las**

relaciones personales y poner en riesgo la vida de quienes las padecen.

Visualmente perturbadora y con una atmósfera opresiva, la cinta muestra que **el verdadero monstruo es la voz interior que convence a una persona de que nunca será suficiente**. Y el mensaje permanece claro: **La obsesión puede convertirse en una prisión**.

Es una propuesta incómoda, pero necesaria que aprovecha el terror para abrir la conversación sobre los TCA y la urgente necesidad de cuestionar los estándares de belleza que la sociedad impone. Ideal para los amantes del *body horror*.

FICHA TÉCNICA

Título original: *Saccharine*

Año: 2026

Duración: 1 h 53 min

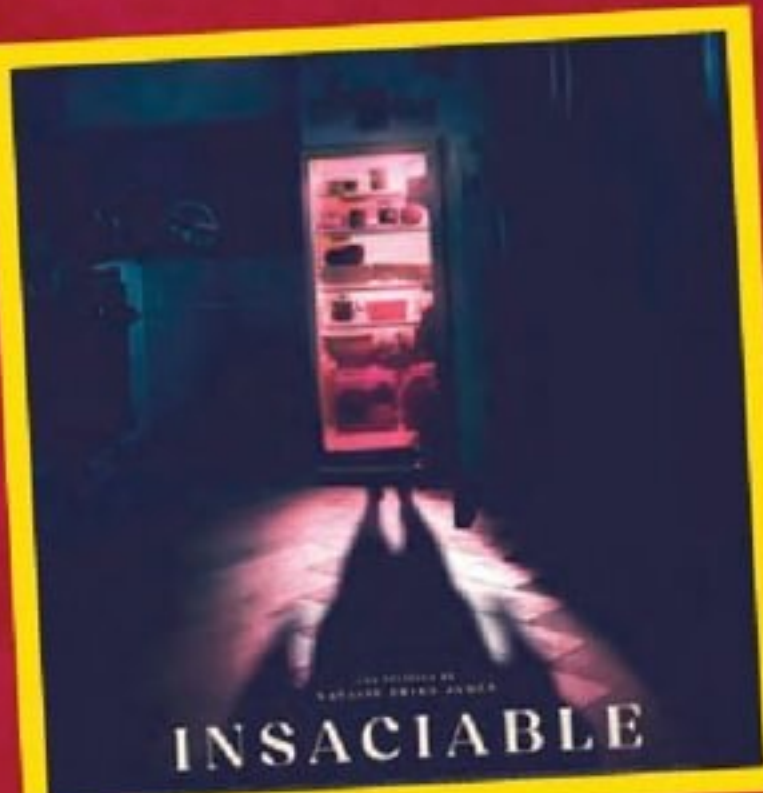
País: Australia

Dirección:

Natalie Erika James

Guion: Natalie Erika James

¡Ya en cines!



Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

Son trastornos psicológicos graves que alteran la relación con la alimentación, el peso y la imagen corporal. Aunque afectan a millones de personas en todo el mundo, el estigma que los rodea continúa siendo una de las principales barreras para su detección y tratamiento oportuno.

En la actualidad, las redes desempeñan un papel importante en la forma en que percibimos nuestro cuerpo. La exposición constante a imágenes editadas, filtros y estándares de belleza poco realistas alimentan la comparación permanente y refuerzan la idea de que existe un cuerpo "ideal" al que todos deberían aspirar.

La presión social puede llevar a que hábitos inicialmente saludables se transformen en conductas de riesgo. La alimentación, el ejercicio o el control del peso se convierten en una fuente de ansiedad y culpa. Cuando el miedo a subir de peso, la necesidad de controlar cada alimento o la preocupación constante por la apariencia dominan las decisiones y afectan la salud física, emocional o las relaciones personales, es momento de buscar ayuda. Hablar de los TCA sin prejuicios es fundamental para romper el estigma y fomentar una cultura donde la salud tenga más valor que cualquier ideal de belleza.

OTRAS RECOMENDACIONES

1

La muerte de Robin Hood, ya en cines

Tras una vida de crimen, "Robin Hood", atormentado por su pasado, se encuentra gravemente herido después de una batalla que creía que sería la última. En manos de una misteriosa mujer, se le ofrece una oportunidad de redención.

2

Reacher, 12 de agosto, Prime video

Nueva temporada. Un trágico encuentro en el metro arrastra a "Jack Reacher" a un juego mortal contra enemigos sumamente poderosos.

3

El final de la calle Oak, 13 de agosto, cines

Un misterioso evento cósmico transporta a todo un vecindario a un lugar desconocido. La familia "Platt" descubre que su supervivencia depende de mantenerse unidos mientras navegan por un entorno ahora hostil e irreconocible.

4

Loco México mágico, 13 de agosto, cines

Un ambicioso alcalde decide filmar una épica película al estilo Hollywood para convertir a su pueblo en un destino turístico internacional, lo que resulta en una aventura tan caótica como entrañable.

**TVN**

La columna de Shanik Berman

¡De todo un poco!...

Escandalitos de los habitantes de *La casa de los famosos México*

Los fans de **MASAD** son tan intensos que le tumban las cuentas de *Instagram* a quien se meta con él

Ya quisiera cualquier político poder levantar un ejército digital como el que tiene **Masad Altamimi** en *La casa de los famosos México*: Sus fans son tan intensos que, si alguien lo mira feo en la cocina, le tumban la cuenta de *Instagram*.

La falta de respeto a la comida ajena de **Ximena Herrera** y **Memo Schutz**, cuando se comieron la rebanada del pastel sin gluten de Masad, no les salió gratis. Este hecho hizo que el saudí se ganara a pulso el apodo de 'El señor del pastel', y que se la pasa cuidando sus *tuppers*.



MARIANA O: "ALDO le regaló el collar de diamantes carísimo a **KARINA TORRES** para hacerle la barba"

¿Qué joyero o valuator certificó que el collar que **Aldo Rendón** le regaló a **Karina Torres** es de diamantes y vale 70 mil pesos, como él mismo

le dijo a la cumpleañera cuando se lo dio? Estoy segura de que una sola de las 20 piedras que trae, si fuera un diamante verdadero, vale ese precio.

Le pregunté a **Mariana O:** ¿Qué opinas de que Aldo le regaló algo tan caro a Karina?, y respondió: "Se lo regaló para hacerle la barba, porque cree que está muy fuerte afuera".

Y parece que nadie dentro de *La casa* tiene el valor de nominarla. Creo que temen que sus miles de seguidores los linchen digitalmente en 5 minutos.



YANET GARCÍA, sobreviviente prémium

¿Los clientes del *OnlyFans* de **Yanet García** serán jeques árabes? Su público es muy selecto, con billeteras repletas, pues dijo que con el dinero que ganó ahí se compró un departamento en Manhattan... cuando ahí un depa cuesta 2 millones de dólares si mide 60 metros, y eso ¡solo si lo encuentras de oferta!

Tal vez los que pagan mucho por verla en lencería son millonarios de países donde se observa la ley sharia, en la que las mujeres no pueden enseñar ni los tobillos, y cuando ven a Yanet dicen: "¡Aleluya, aquí sí invierto!".

Y cuando le llovieron 16 pedradas de nominación en la primera semana, el público la adoptó como la "víctima oficial" y regresó tan fuerte que a sus compañeros les dio amnesia estratégica.



CYNTHIA ha tenido muy malas experiencias en el amor

Marido homosexual: Su primer esposo, **Jorge Antolín**, es homosexual y se casó con ella como fachada para ocultar su orientación.

La pareja más guapa de México: Cuando se casó con **Francisco Gattorno**, así los llamaban, hasta que él, con su amante, la bailarina cubana **Marilyn de la Caridad Rosado**, tuvo un accidente automovilístico en el que ella falleció. Cynthia lo perdonó e incluso lo apoyó legalmente para evitar que fuera a prisión. Tiempo después, se enteró de que Gattorno esperaba un hijo con otra amante, **Belmaris González**. Eso ya no pudo perdonarlo y se divorció.

El esqueleto humano que encontraron en su casa: Los fenómenos paranormales en su casa comenzaron cuando una expareja cubana de Gattorno no le perdonó que la hubiera dejado para casarse con la actriz, y le hizo brujería. Cynthia descubrió en su vestidor fotos de ella

en rituales y clavos de olor enterrados detrás de los marcos de las puertas. Lo macabro fue cuando la nueva dueña le dijo que, debajo de la cisterna de la casa, encontraron un esqueleto metido dentro de una bolsa de tela negra.

El papá de su hija, Elisa, metía a su amante a casa de Cynthia: Ella contrató a un paparazzi que lo capturó con "la otra". Después de dar a luz, Cynthia perdonó a **Rubén Lira** para intentar "luchar por la familia", pero como él siguió con sus infidelidades, se separaron.

Celos por un supuesto chofer de Uber: Con **'Rey Gruper'** Cynthia terminó la relación candente y amorosa que tenía, por sus celos infundados. Él llegó a reclamarle e inventarle un supuesto amorío con un chofer. Finalmente, ella se cansó y terminaron.

Tampoco puede decirse que Cynthia ha sido "víctima de los hombres". Al final todas elegimos con quién compartir la vida y nadie nos impone a nuestra pareja. Nosotras lo escogemos, aunque nadie viene con instructivo ni garantía.



Los Caminos Artesanales

Se construyen en comunidad

En 2026, con la construcción de caminos artesanales se generarán 63 mil empleos locales y comunicaremos a más comunidades.



Gobierno de
México

Comunicaciones

Secretaría de Infraestructura, Comunicaciones y Transportes

MUNDO
INSÓLITO



El nuevo gigante de los océanos

Si estas vacaciones tienen al mar como protagonista, *Legend of the Seas*, el nuevo integrante de la flota de *Royal Caribbean*, promete convertirse en una de las grandes atracciones de la temporada. Este coloso es impulsado por gas natural licuado, incorpora tecnología de vanguardia para reducir su impacto ambiental.

Este crucero cuenta con un peso de aproximadamente 250 mil 800 toneladas, una eslora de 365 metros y 2 mil 300 tripulantes que operan el barco y atienden a los 7 mil 600 pasajeros que alberga en sus 2 mil 805 camarotes.

A bordo, los viajeros encontrarán 8 distritos temáticos, con múltiples piscinas, toboganes y parques acuáticos, espectáculos y una amplia oferta gastronómica, con decenas de restaurantes, bares y cafeterías para todos los gustos.

Sin duda, *Legend of the Seas* se perfila como una de las opciones más atractivas para quienes buscan unas vacaciones inolvidables, donde el viaje es tan emocionante como el destino.



Foto: ROYAL CARIBBEAN



Foto: @AMCRUISES



Foto: ROYAL CARIBBEAN



**TVN**

De la moda lo que te acomoda

Por Maryam de Bravo

Cómo lograr el **ESTILO** **ECUESTRE**

Hay estilos que vemos regresar cada año, aunque claro, con sus respectivas modificaciones, y hay temporadas en las que están más presentes que en otras.

Uno de ellos es el **estilo ecuestre**, que parece salir de un rancho de caballos en la campiña inglesa y que de primera impresión es demasiado clásico y fresa, pero para la temporada de otoño es uno de los favoritos. Esta semana te cuento cómo lograrlo de forma actualizada y sin complicaciones.

Aunque nunca en la vida nos hayamos trepado a un caballo ni tengamos planeado hacerlo, podemos divertirnos con estos atuendos ahora que empiecen a bajar las temperaturas y tengamos que desempolvar la ropa más abrigadora.



fairfaxandfavor

MARCAS UTILIZADAS: Aerie, Amazon, H&M, Julio, Lefties, Mango, Parfois, Stradivarius y Zara.



EL SACO A CUADROS.

Es la pieza más importante para este estilo. No importa el tipo de cuadro: Príncipe de gales, pata de gallo o escocés.

Para el look ecuestre, el saco debe ser de corte recto y tela gruesa.



TIP EXPERTO

Para que se vea bien combinado, utiliza para todas tus prendas los colores presentes en el saco.



LA CAMISA. Lo típico es una de botones lisa o a rayas. También puedes combinarlo con playeras de algodón en colores neutros.



EL SUÉTER. Puede ser cerrado, cuello en V o abierto con botones. Si no hace suficiente frío, lo puedes llevar anudado sobre la espalda, encima del saco.



EL CINTURÓN. Sencillo de piel. Cero complicaciones.



LOS PANTALONES DE MEZCLILLA. Pueden ser de color azul medio u oscuro. En corte, recomiendo los rectos o *slim fit* para que queden bien con las botas.



El toque más ecuestre se da usando las botas por encima de los pantalones.



LAS BOTAS. Altas, sin decoraciones. El estilo es precisamente ecuestre, aunque también puedes optar por unas vaqueras y quedan increíbles.



PALIACATE O MASCADA ANUDADO AL CUELLO. Este es el toque final al *outfit* ecuestre que le puede dar muchísimo más interés. Se valen de estilo clásico o tipo paliacate, que está en super tendencia.



Si te resistes a los sacos a cuadros, puedes cambiarlos por este tipo de **CHAMARRAS** que hacen el atuendo más casual, pero se mantienen en el mismo estilo.



ACCESORIOS Y PEINADO. Añade unos aretes discretos y un peinado muy simple, como media cola o cola de caballo.





TVn
TVActívale



La actividad física es una de las mejores aliadas para mantener un cuerpo fuerte, saludable y con una apariencia más firme. Incorporar ejercicios de fuerza de manera constante ayuda a desarrollar masa muscular, mejorar la postura y favorecer una silueta más definida.

Esta rutina reúne movimientos funcionales y de fácil ejecución. **Cada ejercicio está diseñado para activar diferentes grupos musculares, y promover fuerza, estabilidad y resistencia.** Lo más importante es realizar los movimientos de forma controlada y ser constante. Los resultados se obtienen con la práctica regular.

ADIÓS A LA

FLACIDEZ 4

1 ELEVACIÓN DE CADERA A UNA PIERNA

Acuéstate boca arriba con una rodilla flexionada y la otra pierna extendida. Eleva la cadera apoyándote solo

en una pierna. Aprieta el glúteo arriba y baja despacio. 12 repeticiones por pierna, 3 series.

Aumenta la fuerza de glúteos, isquiotibiales y abdomen.



2 PLANCHA CON TOQUE DE HOMBROS

Colócate en posición de plancha alta. Levanta una mano y toca el hombro contrario. Alterna los lados sin

mover excesivamente la cadera. 20 toques (10 por lado), 3 series.

Fortalece abdomen, pecho, hombros y brazos mientras mejora la estabilidad.

3 STEP-UP EN ESCALÓN

Utiliza un escalón firme o un banco bajo. Sube con una pierna y lleva la otra arriba. Baja de forma controlada y

alterna. 12 repeticiones por pierna, 3 series.

Tonifica piernas y glúteos, además de mejorar la coordinación.



4 SENTADILLA ISOMÉTRICA EN PARED

Apoya la espalda contra una pared. Deslízate hacia abajo hasta que las rodillas formen un ángulo de 90°. Mantén la posición sin perder la postura. 30 a 45 segundos. 3 repeticiones.

Fortalece cuádriceps, glúteos y abdomen, y aumenta la resistencia muscular.



5 PULLOVER CON BOTELLA

Acuéstate boca arriba sujetando una botella con ambas manos. Lleva los brazos por encima de

la cabeza. Regresa lentamente al punto inicial. 15 repeticiones, 3 series.

Trabaja pecho, espalda y hombros.



**TVn**

TVtips de imagen

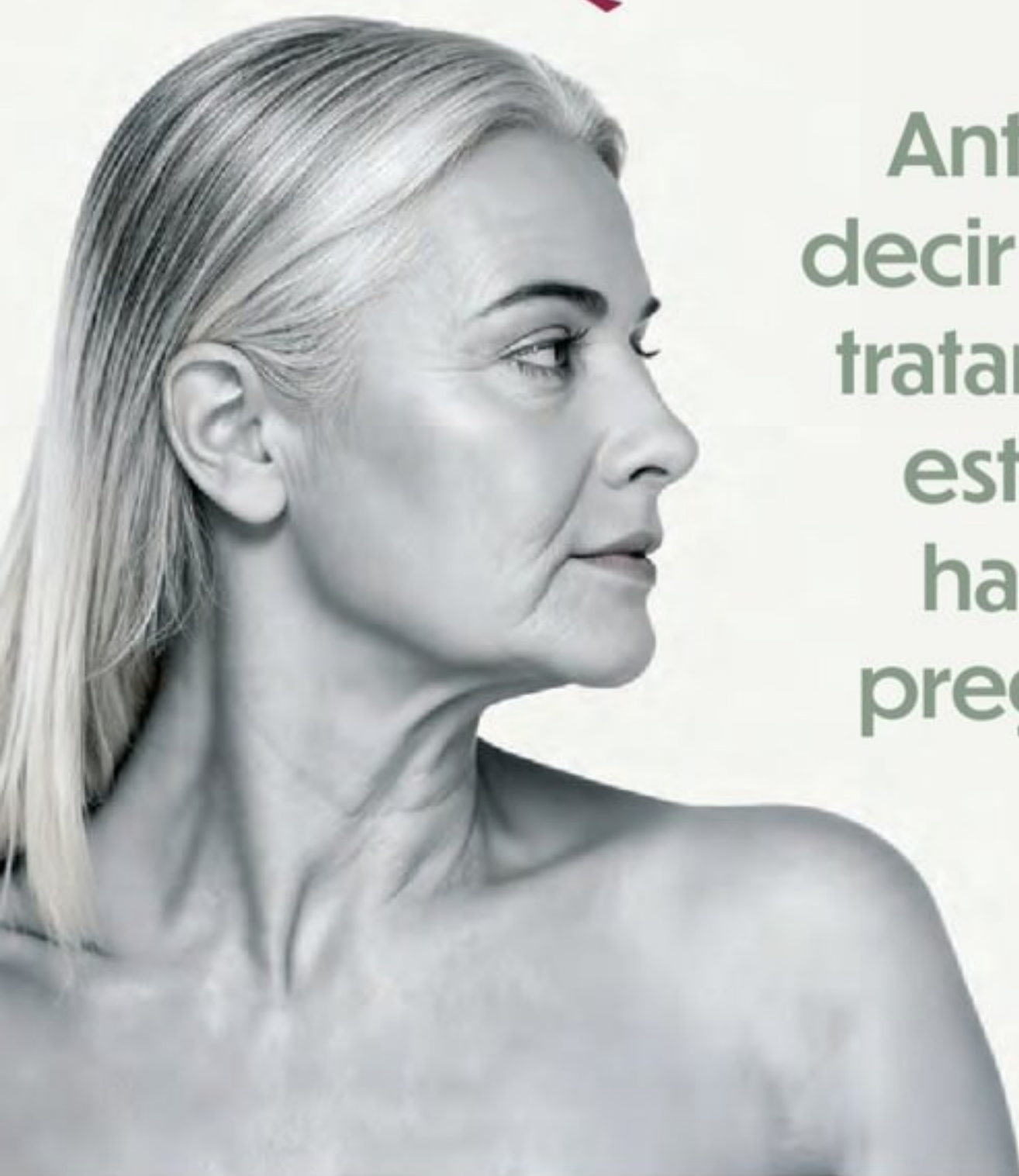
Por Laura Palmer



Dra. Gabriela Xospa

¡MÁS VALE PREVENIR QUE LAMENTAR!

Antes de decir "sí" a un tratamiento estético, hazte 5 preguntas



Vivimos en una época en la que la **medicina estética está al alcance de más personas que nunca**. Basta abrir las redes sociales para encontrar **cientos de procedimientos que prometen rejuvenecer, afinar el rostro, eliminar arrugas o transformar la apariencia en cuestión de minutos**. Sin embargo, **entre tanta información también han surgido muchos mitos, modas y decisiones impulsivas**. En consulta es cada vez más frecuente escuchar frases como: "Vi este tratamiento en *TikTok*", "mi amiga se lo hizo" o "quiero verme igual que esa actriz o *influencer*".

La medicina estética no debería comenzar con un procedimiento, sino con una conversación. Antes de aceptar cualquier tratamiento, existen 5 preguntas que todo paciente debería hacerle a su médico:



1. ¿POR QUÉ ME RECOMIENDA ESTE TRATAMIENTO Y NO OTRO?

No todos los rostros envejecen de la misma manera. Algunos pierden volumen, otras presentan flacidez, alteraciones en la piel o cambios en la estructura ósea y muscular. Por ello, **un tratamiento que funciona muy bien para una persona puede no ser el indicado para otra. Un buen médico no recomienda el procedimiento más popular, sino el que realmente responde a las necesidades individuales del paciente.**



2. ¿QUÉ OTRAS ALTERNATIVAS HAY?

En medicina casi nunca existe una única solución. En ocasiones, **una rutina dermatológica adecuada puede retrasar la necesidad de tratamientos más invasivos.** En otros casos, un láser, un bioestimulador de colágeno o un neuromodulador pueden ofrecer mejores resultados que un relleno dérmico. **Conocer las distintas opciones permite tomar decisiones informadas y evita realizar procedimientos innecesarios.**

3. ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS Y POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS?

Aunque muchos procedimientos son mínimamente invasivos, **ninguno está completamente libre de riesgos.** Inflamación, hematomas, asimetrías temporales o infecciones son algunas de las posibles complicaciones. **Un profesional ético siempre hablará tanto de los beneficios como de las posibles complicaciones y explicará cómo prevenirlas o tratarlas si llegan a ocurrir.**



4. ¿QUÉ RESULTADOS PUEDO ESPERAR REALMENTE?

La medicina estética no busca crear un rostro nuevo, sino mejorar la armonía facial, respetar la anatomía y conservar la identidad de cada persona. **Los mejores resultados suelen ser aquellos que los demás perciben como una apariencia fresca, descansada y saludable, sin identificar exactamente qué cambió.** La naturalidad continúa siendo la mayor tendencia en medicina estética.

5. ¿QUÉ PASA SI AL FINAL DECIDO NO HACERME NADA?

Esta es una pregunta que pocos hacen, pero que puede cambiar completamente la perspectiva. No todos los cambios relacionados con el envejecimiento requieren tratamiento inmediato. En algunos casos basta con mejorar hábitos de sueño, alimentación, protección solar, actividad física o cuidados dermatológicos. **La medicina estética no debe generar presión ni urgencia. Debe ofrecer opciones para quien libremente decide mejorar algún aspecto de su apariencia o de su bienestar.**



Las redes sociales han convertido algunos procedimientos en verdaderas modas; sin embargo, **un rostro no debe tratarse siguiendo tendencias virales.** Cada paciente posee una anatomía única, proporciones distintas y objetivos personales diferentes. **Copiar el resultado de otra persona rara vez conduce al resultado esperado.**



Elegir al médico correcto también es parte del tratamiento. **Verifica que el profesional tenga la formación adecuada, realice una valoración completa, explique el plan terapéutico y responda todas tus dudas con claridad.**

“La tecnología y la ciencia han avanzado a pasos agigantados, pero el verdadero éxito de un procedimiento no depende únicamente de la técnica utilizada, sino de una adecuada valoración médica, expectativas realistas y una relación de confianza entre el paciente y su médico.”

Prótesis para perros

Parte 1

Cómo puedes darle calidad de vida a tu peludo ante amputaciones o males congénitos

Desafortunadamente, hay situaciones extremas que llevan a que un perrito sufra una amputación de una o más extremidades, debido a enfermedades como el cáncer, infecciones, fracturas o un atropellamiento. También puede suceder que el peludo haya nacido sin alguna de sus extremidades.

Para darles calidad de vida y la posibilidad de caminar en 4 patas, gracias a los avances científicos, especialmente en ingeniería biomédica y biónica, **la opción puede ser el uso de una prótesis, pero no todos los peludos son candidatos.**

Un médico veterinario considera la amputación cuando la extremidad causa dolor, pone en riesgo la vida del perro o considera que ya no recuperará la función útil.

Gabriela Mateos Trigos, médica veterinaria y especialista en terapia física y rehabilitación en órtesis y prótesis, explica: "No cualquier perrito es candidato. Desafortunadamente, si le amputan toda la pata, deja de ser candidato; no obstante, en otros casos sí es posible, y con ello el perrito tiene oportunidad de caminar".

"Las prótesis para perros son dispositivos diseñados para sustituir o complementar una extremidad que ha perdido o que no pueden utilizar de forma correcta. Con la prótesis pueden mejorar su movilidad, equilibrio y calidad de vida".



Un perro puede sufrir una amputación cuando ha tenido:

- **Traumatismo grave**, como un atropellamiento, o bien tiene tumores óseos (especialmente osteosarcoma, que puede destruir el hueso y causar dolor intenso).
- **Gangrena o necrosis** por falta de circulación sanguínea.
- **Infecciones muy avanzadas**, con daño irreversible en los tejidos.
- **Infecciones graves del hueso o de los tejidos** (osteomielitis) que no responden al tratamiento.
- **Enfermedades vasculares**, en las que una extremidad pierde el suministro de sangre.
- **Fracturas complicadas**, imposibles de reconstruir o que provocan disfuncionalidad en una extremidad.
- **Nacimiento** con malformación de una extremidad.
- **Heridas por mordeduras u otros accidentes** que destruyen músculos, nervios, vasos sanguíneos y huesos.
- **Extremidad muy debilitada** o con una función

Uno de los requisitos para ser candidato a una prótesis es que conserven una parte de la pata (muñón), para que pueda adaptarse a esta. En algunos casos, si hay amputación total de la pata delantera, se pueden fabricar unos chalecos que cubren el tórax y de ahí sale la prótesis. Esta técnica se utiliza principalmente en Estados Unidos.

Tipos de prótesis



De extremidad posterior: Para perros con amputación de una pata trasera.



De extremidad anterior: Para perros que han perdido una pata delantera o una parte de esta.

¿Los perritos se adaptan a la prótesis?

La doctora Mateos señala que por lo general sí, pero lleva un proceso. Es diferente si se trata de un perro al que acaban de amputar o si nació sin la extremidad. Si el peludo lleva muchos años sin apoyar, hay que enseñarle al cerebro, a diferencia de uno al que acaban de amputar, ya que en este todavía las conexiones cerebrales piensan que hay 4 patas. Cada caso es único.

“La fabricación de la prótesis no puede ser a distancia y son pocos lugares donde las fabrican. Las prótesis no son baratas, y su costo puede oscilar entre los 10 y los 30 mil pesos, y una prótesis sencilla o parcial, de 5 hasta 15 mil pesos”.

Las prótesis son personalizadas:

Se tiene que tomar un molde y ver si el animal es candidato. Son pocos los perritos que lo son, porque por lo general los veterinarios amputan toda la pata y ya no queda un muñón de donde sostener la prótesis. **Si un perrito es candidato, dependerá de la zona amputada, su tamaño y peso, movilidad, edad y capacidad de adaptación.**

Por la biomecánica de los cuadrúpedos, en caso de las patitas traseras necesitamos que tenga la articulación de la rodilla y por lo menos un tercio de tibia. Y en la patita delantera, cuando menos un codo y un tercio del radio, para ver cómo está el muñón y poder hacer algo.

La tarea no es fácil, ya que si no se hace el molde de forma adecuada, no funcionará.

“Las prótesis están hechas de termoplásticos, adaptadas a la forma del muñón y considerando las medidas que se necesitan a lo largo y de lado, para ver si se necesita un taconcito o no”.



De acuerdo con información de la página *TecScience*, del Tecnológico de Monterrey, existen las prótesis hechas con IA e impresión 3D. En México, *ProForm Dynamic*, creada por investigadores de la Escuela de Ingeniería y Ciencias del Tecnológico de Monterrey CDMX, desarrolló un emprendimiento científico-tecnológico que busca mejorar la calidad de vida de las mascotas con prótesis especiales.

El proceso de fabricación inicia con una tomografía computarizada e IA para una reconstrucción tridimensional del hueso y así obtener una segmentación precisa de las fracturas en la zona afectada. Los especialistas diseñan placas, prótesis u órtesis que se ajustan con alta precisión al hueso o extremidad. Al final, se utilizan materiales de grado médico como titanio tipo ELI.

Según *TecScience*, con tecnología 3D e IA los costos bajan hasta un 50%, y advierten que las prótesis que se venden fuera de México no suelen ser “personalizadas” e implican gastos de aranceles e importación.

El proceso de adaptación cuando el perrito es candidato implica:

- **Evaluación por un médico veterinario especializado en rehabilitación.**
- **Revisión del muñón y de la condición de las articulaciones.**
- **Toma de medidas o un molde para fabricar el dispositivo.**
- **Periodo de adaptación progresiva.**
- **Rehabilitación física para que aprendan a caminar con la prótesis.**
- **Revisiones para comprobar que no hay rozaduras, heridas o problemas de apoyo.**

Hay que contemplar los honorarios del cirujano, el anestesiólogo, las consultas, los reajustes y la rehabilitación.



Lugares donde puedes consultar sobre la fabricación de prótesis

- **Ortovets México.** Diseña productos ortopédicos para animales de compañía.
- **Veterinaria Especializada Hospital Bruselas,** CDMX. Ortopedia, terapia física y rehabilitación, aparatos ortopédicos para perros.
- **ProForm Dynamic.** Prótesis y órtesis personalizadas con tecnologías

de impresión 3D, IA y materiales biocompatibles.

- **OrtopetCare.** Hospital veterinario de ortopedia en CDMX, especializado en problemas musculoesqueléticos de perros y gatos.
- **Mundo A Parte, Fisioterapia Veterinaria.** MVZ Esp. Fernando Castillero, en Aguascalientes.



L.N. Jorge Luis
Tenorio Caropreso
@jtenorio.fit



¿Comida rápida y alimentación saludable?

Sí es posible: Aprende a pedir tus platillos favoritos sin sabotear tus objetivos



¿Cuántas veces has escuchado frases como: “Si estás a dieta no puedes comer hamburguesas”, “los tacos engordan” o “la comida rápida está completamente prohibida”?

Estos son algunos de los mitos más comunes cuando una persona decide cuidar su alimentación. Muchas veces pensamos que llevar un estilo de vida saludable significa vivir a base de pollo

hervido, arroz y verduras, dejando atrás para siempre esos alimentos que tanto disfrutamos. La realidad es muy diferente.

Uno de los errores más frecuentes es que las personas eliminan por completo todos sus antojos y convierten la alimentación en una lista interminable de prohibiciones. El problema es que esa estrategia suele durar muy poco. Después de algunas semanas aparece la ansiedad y terminan abandonando por completo el plan.

La nutrición no debe sentirse como un castigo. El verdadero objetivo de una alimentación saludable es que puedas mantenerla durante años.

Aprender a pedir comida en restaurantes, puestos callejeros o cadenas de comida rápida puede ser una de las habilidades más importantes para cuidar tu salud. Basta con hacer pequeños cambios para reducir cientos de calorías sin que notes la diferencia en el sabor.

¿Qué hace que una comida rápida sea realmente alta en calorías?



Existe la idea de que toda la culpa la tiene la hamburguesa, los tacos o la pizza. Sin embargo, cuando analizamos una comida completa encontramos que **gran parte del exceso de calorías proviene de otros elementos.**

Por ejemplo, es muy común pedir una hamburguesa con papas grandes, refresco con azúcar y un postre. En ese momento, la hamburguesa deja de ser el principal problema. **Las bebidas azucaradas, los alimentos fritos y los extras son los que disparan el contenido energético.**

También sucede con los tacos. Muchas personas creen que el problema son las tortillas, y en realidad el exceso viene de agregar queso, crema, mayonesa, bebidas azucaradas y postre. **Puedes disfrutar esos alimentos si aprendes a identificar cuáles son los ingredientes que realmente hacen la diferencia.**

LA PROTEÍNA: Tu mejor aliada cuando comes fuera de casa

Uno de los nutrientes más importantes al momento de comer en la calle es la proteína.

Además de mantener la masa muscular, produce mayor sensación de saciedad, y es más fácil controlar el hambre en las siguientes horas.

Cuando una comida contiene suficiente proteína es menos probable que aparezca el deseo de seguir comiendo botanas o alimentos con mucho azúcar.

Por eso, cuando pidas una hamburguesa, unos tacos o una torta, procura que el ingrediente principal sea una buena fuente de proteína, como carne de res magra, pollo, pescado, atún o incluso queso fresco en cantidades moderadas.

Los 10 cambios que más calorías te ahorran al pedir comida rápida

1 Cambia el refresco tradicional por uno sin azúcar



Un solo vaso grande de refresco puede aportar más de 15 cucharaditas de azúcar. Elegir agua natural, agua mineral o una versión sin azúcar puede ahorrarte más de 200 calorías en una sola comida.

2 Aprende a decir "sin papas"



Las papas fritas suelen prepararse con grandes cantidades de aceite y representan uno de los acompañamientos con mayor densidad calórica. Si realmente tienes antojo, comparte una porción con alguien más en lugar de pedir una para ti solo.

3 Pide más proteína y menos extras



En lugar de agregar queso extra, tocino o más pan, considera pedir una porción adicional de carne o pollo. Esto incrementa la saciedad y aporta nutrientes de mejor calidad.

4 Los aderezos aparte



Una cucharada de mayonesa contiene aproximadamente las mismas calorías que una pieza de fruta completa. Cuando los aderezos vienen aparte puedes controlar perfectamente cuánto utilizar.

5 No le tengas miedo a las verduras



Muchos restaurantes permiten agregar vegetales sin costo adicional. Lechuga, jitomate, cebolla, pepinillos,

champiñones, espinacas, pimientos y nopales aumentan el volumen del platillo y ayudan a sentir mayor satisfacción.

6 El tamaño importa

No siempre necesitas pedir la versión grande. Muchas ocasiones la porción mediana resulta suficiente para quedar satisfecho.



7 Prefiere alimentos asados



Asado, al carbón, al horno o a la parrilla casi siempre serán mejores opciones que empanizado o frito.

8 Evita comer con demasiada prisa



Diversos estudios han demostrado que quienes comen muy rápido suelen consumir más calorías antes de sentirse satisfechos.

Tomarte tu tiempo también forma parte de una buena alimentación.

9 No llegues con hambre extrema



Si pasaste muchas horas sin comer es muy probable que termines pidiendo mucho más de lo que realmente necesitas. Un yogur griego, una fruta o un puñado de nueces antes de salir pueden ayudarte a controlar el apetito.

10 Disfruta sin culpa

El estrés por pensar que "ya rompí la dieta" puede llevar a seguir comiendo en exceso ese mismo día. Una comida no determina tu salud. Lo importante es la constancia durante semanas, meses y años.





¿CÓMO PEDIR TUS ALIMENTOS FAVORITOS DE FORMA INTELIGENTE?

Tacos

Forman parte de nuestra cultura y no tienen por qué desaparecer de una alimentación saludable.

Prefiere carnes como:

- Bistec.
- Arrachera.
- Pollo.
- Suadero en moderación.
- Pastor en porciones adecuadas.

Acompaña con:

- Cilantro.
- Cebolla.
- Salsa.
- Limón.
- Nopales.

Reduce:

- Crema.
- Queso.
- Mayonesa.
- Tortillas adicionales "por si acaso". Incluso puedes pedir una orden de carne con nopales si buscas incrementar la proteína.

Hamburguesas

Pueden formar parte de un plan de alimentación equilibrado.

Procura elegir:

- Carne de res magra.
- Pollo a la parrilla.
- Doble carne si realizas ejercicio regularmente.
- Muchas verduras.
- Pan integral cuando exista esa opción.

Evita:

- Triple queso.
- Tocino en exceso.
- Salsas cremosas.
- Acompañarla siempre con papas y refresco.



Pizza

No necesitas dejarla de comer. **Simplemente procura:**

- Masa delgada.
- Más verduras.
- Pollo.
- Atún.
- Champiñones.
- Pimientos.
- Espinaca.

Modera:

- Pepperoni.
- Embutidos.
- Cuatro quesos.
- Borde relleno.
- Acompaña siempre con una ensalada para aumentar la saciedad.



Hot dogs

Aunque muchas personas los consideran un alimento poco saludable, también es posible mejorar su calidad.

Elige:

- Salchichas de pollo o pavo.
- Mucha cebolla.
- Jitomate.
- Jalapeños.
- Mostaza.

Disminuye:

- Mayonesa.
- Queso líquido.
- Tocino.
- Papas fritas como acompañamiento.



Burritos y tortas

También pueden ser una excelente fuente de proteína.

Prefiere:

- Carne asada.
- Pollo.
- Frijoles.
- Aguacate.
- Verduras.

Reduce:

- Queso extra.
- Mayonesa.
- Crema.
- Papas dentro del burrito.



¿Y si mejor lo preparo en casa?

Cada vez existen más alternativas para recrear nuestros platillos favoritos utilizando ingredientes más nutritivos.

Hamburguesa fit

Utiliza carne molida magra, pollo o incluso pavo. Acompaña con pan integral, verduras frescas y una salsa preparada con yogur griego y mostaza.

Obtendrás una hamburguesa con **mayor cantidad de proteína y menos grasas saturadas.**



Nuggets caseros

Corta pechuga de pollo en cubos.

Empanízalos con avena molida y especias.

Hornéalos o cocínalos en freidora de aire.

Quedan crujientes y **contienen mucha más proteína que las versiones comerciales.**

Pizza de sartén alta en proteína

Base de tortilla integral o pan árabe integral.

Agrega salsa de tomate natural, queso mozzarella ligero, pollo, champiñones y espinaca.

En menos de 15 minutos tendrás una pizza casera muy nutritiva.

Malteada tipo cafetería

Licúa leche descremada, hielo, yogur griego, cacao sin azúcar, una cucharada de crema de cacahuete natural y proteína de suero. Es perfecta

para quienes buscan aumentar su consumo de proteína sin recurrir a bebidas comerciales llenas de azúcar.

Papas de camote

El camote aporta fibra, vitaminas y antioxidantes.

Córtalo en bastones, añade paprika, ajo, pimienta y un poco de aceite en aerosol.

Después hornéalolo o cocínalo en freidora de aire.

La mejor dieta es la que puedes mantener

Una alimentación saludable no se mide por la cantidad de alimentos que eliminas, sino por las decisiones que tomas.

Puedes salir con tu familia, disfrutar una hamburguesa, comer unos tacos o compartir una pizza sin sentir culpa. La clave son tus elecciones saludables, consumir suficiente proteína, incluir frutas y verduras y mantenerte físicamente activo. Comer bien no significa dejar de vivir. Es aprender a disfrutar tus alimentos favoritos de manera inteligente y saludable.





Foto: @ _ESTEFANY.XOXO

Un destino con encanto

En el corazón de México se encuentra una joya turística que destaca por su eterna primavera: Morelos. En este estado el clima es cálido, por lo que invita a darse un chapuzón en sus lagos, cascadas y balnearios, pero también ofrece experiencias para los más aventureros, ya que cuenta con montañas, zonas arqueológicas y paisajes para explorar y conectar con la naturaleza. Es un destino que se disfruta si te gusta recorrer lugares llenos de historia y cultura. A continuación te compartimos solo una probadita de lo que puedes visitar en esta entidad.

POR CATALINA LARA

Cascada 'El Salto'



Foto: @MORELOSENFOTOS



Foto: 24 MORELOS

Se ubica entre Tetela del Volcán y Hueyapan, cerca del Popocatepetl. En la zona también hay pozas naturales en las que puedes nadar, además, es posible realizar senderismo.

Tepoztlán



FOTO: @YUKULCAN9

Al norte de la entidad se encuentra este pueblo mágico que es uno de los más visitados. **Entre sus principales atractivos se encuentra el Cerro del Tepozteco, en cuya cima se encuentra una pirámide dedicada al dios del pulque y de la fertilidad, Tepoztécatl.** Este sitio es emblemático del lugar y, por tanto, un imperdible en tu visita.



FOTO: GOBIERNO DE MÉXICO

Tequesquitengo

Si lo tuyo son las actividades acuáticas, este poblado, en Jojutla, es tu destino ideal. Bajo este lago se encuentran los restos del pueblo de San Juan Bautista Tequesquitengo, que quedó sumergido tras una inundación. Ahora es un sitio turístico donde puedes practicar surf, esquí acuático y pasear en lancha.



FOTOS: SECRETARÍA DE TURISMO DE MORELOS



Jardines de México

FOTO: JARDINES DE MÉXICO

FOTO: JARDINES DE MÉXICO

En el municipio de Tehuixtla encontrarás este paraíso floral. Es un parque en el que podrás recorrer 7 jardines temáticos. Además de vegetación, en estos espacios hay esculturas que adornan los paisajes. También hay un restaurante panorámico.

Jardín Borda

En Cuemavaca, la capital del estado, se ubica esta casa virreinal, construida por José de la Borda en el siglo XVIII. Ahora es un museo histórico y centro cultural que encanta a sus visitantes con sus jardines y un lago artificial.

FOTO: @BLANCA_MELENDEZ

Tlayacapan

FOTO: @ISS_001

Este es otro pueblo mágico de Morelos. Ideal para pasar un día tranquilo, caminando por calles empedradas y empapándote de su cultura, como la danza de los chinelos, originaria de este lugar. Entre sus atractivos destaca el Exconvento de San Juan Bautista, que fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1994.

Parque Nacional Lagunas de Zempoala

Deleita tu vista y relájate en este complejo conformado por **7 lagunas rodeadas de bosque**, el cual se ubica entre los **municipios de Huitzilac, Morelos, y Ocuilán, Estado de México**. Aquí puedes realizar un picnic, acampar, practicar senderismo, ciclismo y pesca deportiva.

FOTO: PARQUE NACIONAL LAGUNAS DE ZEMPOALA

Zona arqueológica de Xochicalco

FOTO: SECRETARÍA DE TURISMO MORELOS

Durante el periodo Epiclásico (700-900 d.C.), fue un **importante centro político, comercial y religioso mesoamericano**. En **1999, la UNESCO lo declaró Patrimonio de la Humanidad**. Está entre los municipios de Xochitepec y Cuernavaca.



TVP
Horóscopos



Por Kala Ruiz

LEO

VIGENCIA: DEL 11 AL 17 DE AGOSTO

- ★ Tienen gran energía y creatividad. Son orgullosos, vanidosos. Les encanta el poder.
- ★ Adoran la diversión, los deportes, los espectáculos, la niñez y la educación.
- ★ Optimistas por naturaleza, generosos, entusiastas en su trabajo, buenos líderes.
- ★ Les gusta vivir y comer bien, rodeados de gente que les aplauda.



WENDY GUEVARA
12 DE AGOSTO



BRIGITTE BOZZO
19 DE AGOSTO



ARIES

21 de marzo al 20 de abril

Ha habido sucesos muy fuertes en tu zona familiar o profesional. Puedes explotar y dar por terminado un acontecimiento, trámite o asociación, porque sentirás que se aprovechan de ti. ¡Haces bien!, aunque haya conflicto y debate tenso. **La divinidad sacudirá de tu vida lo que te obstruye y ya no te pertenece.** Todo lo legal y relacionado con contratos o despidos estará presente. Pondrás claros límites y la justicia divina estará a tu favor. Tu estómago necesita atención.



TAURO

21 de abril al 21 de mayo

Date cuenta de que, aunque estés preocupado por el dinero y requieras más, no te falta nada y tienes de todo. **No te sientas carente, sino abundante, así atraerás mucho más.** Logras tus propósitos laborales, te sentirás realizado porque haces lo que te gusta y ganas dinero por ello. Llegan los viajes que anhelas, ya sea por placer o trabajo. Entrás en una etapa de gran velocidad y dinamismo que te urgía. Pronto dejarás atrás la soledad.



GÉMINIS

22 de mayo al 21 de junio

Has tenido que invertir en tu proyecto o negocio, y será el mes que entra cuando empieces a recuperar tu dinero. Por ahora faltan minucias y detalles por resolver. No te desespere, vas por buen camino. ¡Ten paciencia y no te rindas! Pronto llega la recompensa y cosecha abundante. Hay viajes cortos. **Alguien que te propondrá un trabajo conjunto empezará a tener sentimientos románticos por ti.** Podrás sacarle provecho a tu casa o inmueble. Vas avanzando.



CÁNCER

22 de junio al 23 de julio

Tu economía mejora, pero llega progresivamente, no de golpe, así que no te desesperes ante los inconvenientes, porque lograrás manifestar la abundancia que mereces por tus esfuerzos, aunque todo ahora vaya lento. Sé flexible y acepta otras posibilidades y áreas laborales que te son desconocidas. Da el paso, siempre calculado y analizado. Todo tomará velocidad, ya no estará estancado y empezará a moverse, ten la plena seguridad.



LIBRA

24 de septiembre al 23 de octubre

Recibes buenas noticias por parte de tus médicos. Alguien que vive fuera de tu ciudad te busca para reunirse. Tus conocidos o contactos volverán a adquirir poder e influencia, y podrán ayudarte a lograr un buen puesto con un sueldo respetable. **Eres buen comunicador, aprovecha tus dotes y creatividad. Tendrás que realizar muchas llamadas telefónicas para poner al día tus asuntos y aclaraciones. Se sostiene tu economía, pero no aumenta.**



CAPRICORNIO

22 de diciembre al 20 de enero

Sientes muchas responsabilidades sobre tu espalda, es un momento donde requieres más ayuda y asistencia de aquellos con quienes compartes tu economía. Sabes que tendrás que hablarles más directo y fuerte, para que cada uno haga lo suyo sin recargarse en ti. ¡No compres amor, vales mucho! **Recibes un premio o reconocimiento por tu creatividad o arte. Estás gastando de más, ¡cuidado!**



LEO

24 de julio al 23 de agosto

Darás a conocer noticias importantes, ya sea que entregues tu nuevo proyecto en la empresa donde trabajas, o bien, pones tus condiciones y pides nuevo contrato. De no ser aceptado, no participarás más. Dejas de ser paciente y te vuelves tajante y estricto, porque el momento lo requiere. Logras un acuerdo, aunque sea algo diferente a lo que planeabas. Recibes buenas nuevas de parte de tus médicos. Logras que te hagan valer tu seguro de salud. **Con malabares, pero podrás pagar todo.**



ESCORPIÓN

24 de octubre al 22 de noviembre

Personas interesantes te darán sabios consejos, que te llevarán a tomar decisiones drásticas que no te atrevías a enfrentar. No te equivocarás. Querrás aprender sobre filosofías orientales que le den paz a tu mente y tu corazón. Te caerán de maravilla. **Aunque ya estás algo harto de tu pareja, le darás otra oportunidad porque le amas, pero puede entrar en escena un amigo que se vuelve tu pretendiente y será muy potente la atracción. ¡No podrás resistirte!**



ACUARIO

21 de enero al 19 de febrero

Alguien puede no querer pagarte, ya sea un banco, familiar o expareja, que no querrá cubrir los gastos que le obligan. ¿O eres tú el que tiene deudas? Una amistad te ayudará a resolver el problema, ya sea con un préstamo o un abogado eficiente. Llega una nueva "tribu" social, con la cual te sentirás muy cómodo y divertido. **Le presentarás tu proyecto a una asociación cultural y será aprobado, se abren nuevos caminos luminosos y abundantes.**



VIRGO

24 de agosto al 23 de septiembre

Puede que hayas tenido problemas de salud por exceso de miedo o nerviosismo. ¡Aceptalo! En tu trabajo las cosas están tensas y sabes que no te queda mucho tiempo ahí. Enviarás tu currículo. Hay entrevistas y pláticas con amigos que sabes que te pueden aconsejar y recomendar en alguna institución sólida, y así será. Ten todos tus documentos oficiales en regla, porque los vas a necesitar. **No te faltará economía, así que no temas. Te enamorarás ¡aunque no quieras!**



SAGITARIO

23 de noviembre al 21 de diciembre

Los proyectos que esperas se darán con seguridad, con excelente puesto ejecutivo. Sabes que los roles familiares están por cambiar, ya sea que tus hijos se independicen, o bien tú te liberas de ataduras que te hacen sentir constreñido. Prepárate, porque **llega gran carga laboral, pero valdrá la pena.** Sueltas una adicción, malos hábitos o tendencias de carácter tóxico, para llevar una vida más saludable y armónica. Si estás con tu alma gemela, querrán casarse o vivir juntos.



PISCIS

20 de febrero al 20 de marzo

Te preocupan tus finanzas. Quizá los sueldos que te ofrecen no son lo que esperabas. Quieres dejar atrás a varias personas que no te suman y solo te hacen ruido mental. Deseas nuevos horizontes y caminos más propositivos. Te pondrás en marcha fuera del pequeño núcleo en el que te has movido últimamente. **Estás por entrar en un ciclo laboral económico de abundancia. Tu pareja será un gran sostén.** Si estás soltero, descubrirás las "mentirillas" de tu pretendiente.

**ITVn**

Chupicósmica

¡Entérate!

El secreto espiritual de las abejas:

¿Mensajeras de luz o guardianas del karma?



'La Gitana'
Priscilla Hilaire



Estos insectos no solo hacen miel: ¡Vienen a endulzar tu destino y a limpiar tus energías!

Muchos les huyen por miedo a un piquete, pero lo que pocos saben es que las abejas son auténticas brujas de la naturaleza y maestras de la alta vibración. **En el mundo espiritual, ver abejas constantemente, o que de la nada aparezcan en tu casa no es coincidencia, ¡es un poderoso llamado del universo!**

Estos pequeños seres se consideran los 'médicos del alma'. Poseen una conexión directa con el sol y la abundancia, y **su misión espiritual con los humanos va mucho más allá de lo que te imaginas.** Priscilla 'la Gitana' te dice cómo puedes utilizar y sacar ventaja de su poder.

¿QUÉ APORTAN Y CUÁL ES SU SIGNIFICADO?

Son imanes de la abundancia:

Las abejas trabajan en una sintonía perfecta de prosperidad. Su presencia en tu vida es señal de que la racha de 'vacas flacas' se termina, y viene una lluvia de éxito económico y profesional.

Limpiadoras de larvas astrales:

Estos insectos detectan los bloqueos energéticos. Su zumbido y su aura actúan como un escudo protector que transmuta la envidia y las malas vibras de la gente 'tóxica'.

Símbolo de alquimia y

transmutación: Así como transforman el néctar en miel, espiritualmente te enseñan a convertir el dolor, los chismes y las traiciones en dulzura y sabiduría.

Si sientes que el dinero se te va como agua, que el amor está 'rancio' o que la envidia de tus vecinos no te deja avanzar, llegó el momento de activar el poder de la colmena con este ritual, que debes realizar una vez al mes.

¡PÍCAME EL BOLSILLO Y ENDÚLZAME EL DESTINO CON LA COLMENA DORADA!



SE REQUIERE:

- 1 frasco pequeño de vidrio con tapa
- Miel de abeja pura (que no sea jarabe de maíz)
- 3 monedas de la más alta denominación de tu país
- Un pedazo de papel de estraza o pergamino
- Tinta roja
- Un poco de canela en polvo

CÓMO SE REALIZA:

1. En el papel, escribe tu nombre completo y 3 deseos, incluyendo el económico, y repite: ***"Que la abundancia, la salud, el dinero y el amor se manifiesten en mi vida de forma perfecta"***.

Espolvorea la canela sobre la miel, vacía y cierra el frasco con las monedas dentro.

LEY DE RETORNO Y COSECHA

El karma no es un castigo, sino una ley de causa y efecto: Cosechas lo que siembras.

Las abejas son el símbolo de este principio, ya que pasan su vida entera polinizando (haciendo el bien, expandiendo la vida), para luego recolectar el dulce resultado.

ABEJAS PARA LA SALUD

Se utilizan en la apiterapia (uso de productos de la colmena con fines terapéuticos). Este insecto produce sustancias con propiedades analgésicas, antibióticas y regenerativas que la medicina moderna sigue estudiando.

La apiterapia utiliza la miel, el propóleo y el veneno de la abeja (apitoxina) para tratar enfermedades autoinmunes, como artritis reumatoide, artrosis, problemas

musculares, tendinitis, lumbalgias, contracturas, cicatrices y migraña, y ayuda a regular el azúcar en sangre.



PROCEDIMIENTO:

Antes de iniciar, debe realizarse una prueba de sensibilidad y descartar un choque anafiláctico (reacción alérgica grave).

- Se desinfecta la zona del cuerpo que se va a tratar.
- Se toma a una abeja adulta con pinzas especiales y se realiza una micropicadura. La abeja clava el aguijón (tiene forma de arpón).
- Este se desprende del cuerpo de la abeja junto con un pequeño saco de veneno que sigue bombeando de forma automática. Se retira después de 1-2 minutos para una dosis leve o hasta 5 minutos para la dosis completa.
- Se observa al paciente unos minutos. Si solo hay inflamación y enrojecimiento local normal, se procede a los siguientes piquetes.





TVN

En la mira



“¡SUBE EL CALOR!”

La actriz Camila Sodi presumió en sus redes el fin de semana que pasó en la Riviera Maya.



PAR DE GUERRERAS

Gina Olguin y Cynthia Urías disfrutaron la gran final del reality Garra vs. Veneno: Guerreros mundiales



“EN MI LADO NERD”

El actor Diego Boneta estuvo unos días en Atenas y los compartió en sus redes.



UNA ESTRELLA DE MAR

Manelyk disfrutó del sol y el mar, y así posó para sus seguidores.

Joaquín



López-Dóriga

 @lopezdoriga

 /JoaquinLopezDoriga

 @lopezdoriga

 López-Dóriga

 @lopezdoriga

 www.lopezdoriga.com

 @LópezDóriga

Contacto: 5552031785

 RadioFórmula

103.3 FM

13:00 - 15:00 horas

Teleformula:

Izzy 121 / Sky 157

**TVN**

La antepenúltima

¿Sabías que...?

El 15 de agosto se celebra el Día Nacional del Cine Mexicano, fecha en que se llevó a cabo la primera proyección en 1896, en el Teatro Victoria de la Ciudad de México. Nuestro país **es uno de los 20 con mayor producción de películas en el mundo, y representa el 15% del Producto Interno Bruto (PIB) de la cultura.**

En este día, cinéfilos, profesionales de la industria y amantes del séptimo arte se unen para festejar la diversidad y la calidad del cine producido en México. Las actividades incluyen proyecciones de películas emblemáticas, homenajes a cineastas destacados, se otorgan reconocimientos a directores, actores, productores y otros profesionales que han dejado una marca significativa en el mundo del cine.



Cuando te pintas el pelo tú misma y te miras en el espejo para ver el resultado.

**Mal-di-ta-sea**

Tengo que hacerme el examen de la vista, porque no veo dinero en mi cartera.



JUEGO

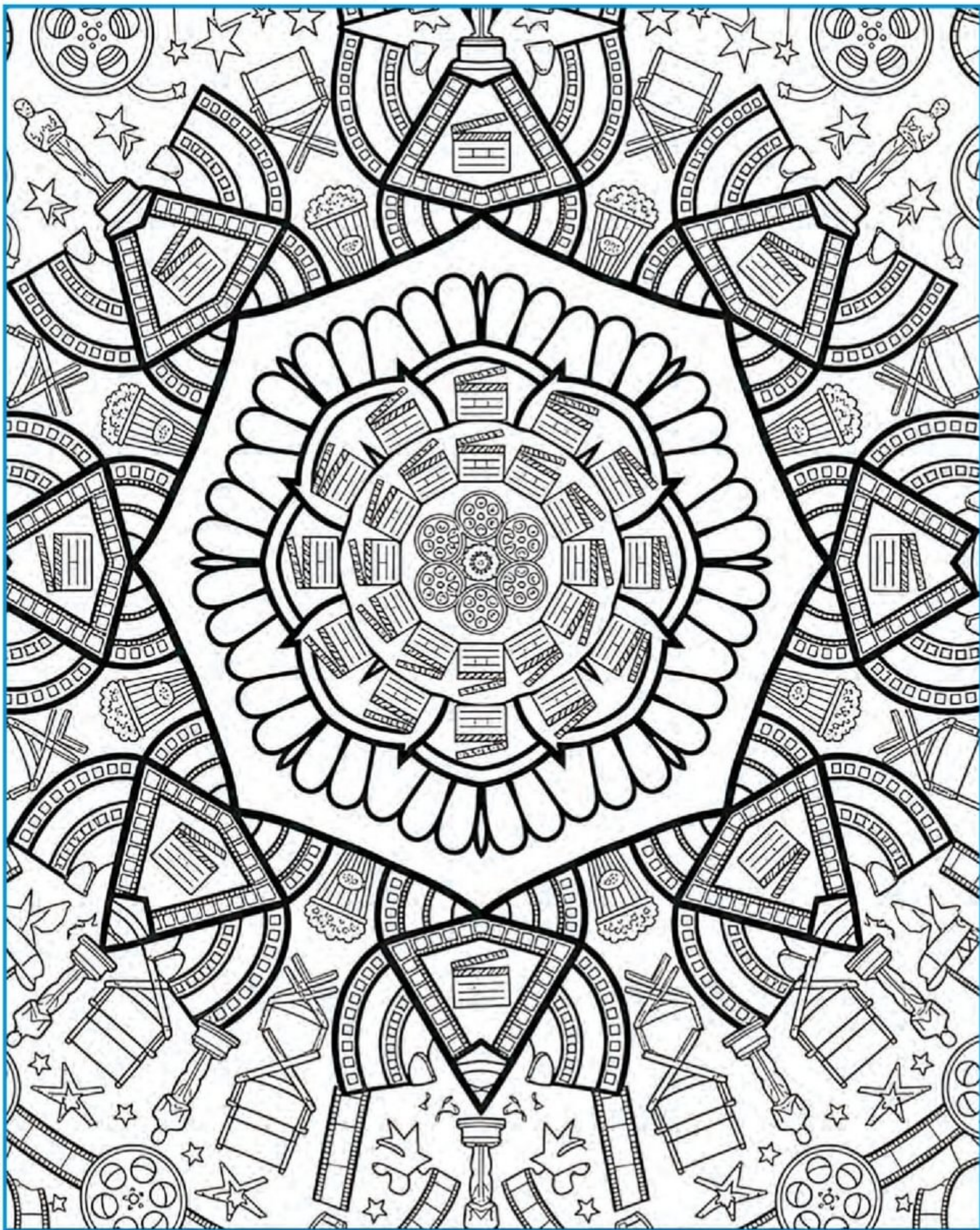
ENCUENTRA EL DADO





TVN

Medita y relaja tu mente



A photograph of a man with extensive tattoos on his arms and chest, wearing teal swim trunks, leaning against the railing of a white yacht. The yacht is on a blue body of water under a clear sky. A large flag with red, white, and blue patterns is visible on the left side of the frame.

TVN

La última

DISFRUTANDO DEL VERANO

Maluma

El cantante dio un paseo en yate por el Caribe y lo presumió en sus redes sociales con la leyenda: "Tengo de todo, pero sin ustedes no tengo nada".

Regionalización de centros de **Cirugía robótica**

Para fortalecer la atención con personal capacitado y tecnología avanzada.



68 cirujanos
capacitados



Llegará a
5 centros
entre 2026 y 2027



**En el IMSS la honestidad y la tecnología
al servicio de tu salud dan resultados**



Gobierno de
México



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL



DR. SIMI
INFORMA



UNA REUNIÓN CON BUENAS AMIGAS

Porque las buenas noticias tienen que ser difundidas, **Víctor González Dr. Simi**, presidente fundador de **Grupo Por Un País Mejor**, decidió visitar a dos grandes amigas, en los programas de *La Saga* y *Todo para la mujer*.



Entre risas y anécdotas el **Dr. Simi** también llegó con **Maxine Woodside**, la diva de la radio, y amiga del Dr. Simi desde hace más de 30 años, quien **aprovechó para ponerse su tatuaje temporal**.

Y ANTES DE RETIRARSE, de lo que calificó como su casa, saludó a **Joaquín López-Dóriga**, a quien invitó a la apertura de una **Pop-Up Store en España**.



Con **Adela Micha**, y en compañía de **Shanik Aspe**, conversó sobre el éxito de la **SimiCasa Museo**; la **expansión en Estados Unidos** y la ayuda a migrantes; la promoción de tres símbolos importantes para México unidos a través de los tatuajes. (Dr. Simi, San Judas Tadeo y la Virgen de Guadalupe), y de las 10 canchas que serán remodeladas gracias a la **campaña Por cada gol, una cancha**.

